



УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ДЕТСКИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ЗУБРЕНОК»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ФОРМИРОВАНИЮ
КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
ВОСПИТАННИКОВ
ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ**

Коллектив авторов под общей редакцией Н.Г. Онуфриевой

Данное издание содержит методические рекомендации по формированию культуры здорового образа жизни воспитанников воспитательно-оздоровительных учреждений образования. Методические рекомендации подготовлены в соответствии с действующими нормативными правовыми актами, регламентирующими организацию воспитательной и оздоровительной работы в учреждениях образования.

Также в сборник включены практические материалы из опыта работы НДЦ «Зубренок» по формированию культуры здорового образа жизни воспитанников в процессе реализации программы смены (примеры программ смен).

Адресуется педагогам, занимающимся организацией воспитательной работы в воспитательно-оздоровительных учреждениях образования

ОГЛАВЛЕНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ВОСПИТАННИКОВ ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ	4
ПРЕДИСЛОВИЕ	4
УСЛОВИЯ ВОСПИТАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ВОСПИТАННИКОВ В ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ОБРАЗОВАНИЯ	6
ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ СМЕНЫ В ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ОБРАЗОВАНИЯ	9
ОТРАЖЕНИЕ ВОСПИТАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОТРЯДА В ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ОБРАЗОВАНИЯ	19
СОДЕРЖАНИЕ ВОСПИТАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ВО ВРЕМЯ ДОСУГОВОЙ СМЕНЫ В ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ОБРАЗОВАНИЯ В СООТВЕТСТВИИ С ВЕДУЩИМИ ВИДАМИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	22
СОДЕРЖАНИЕ ТЕМАТИЧЕСКОЙ СМЕНЫ В ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ОБРАЗОВАНИЯ, НАПРАВЛЕННОЙ НА ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	28
СОДЕРЖАНИЕ ВОСПИТАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПРОФИЛЬНОЙ СМЕНЕ В ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ОБРАЗОВАНИЯ	34
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОЦЕССА ВОСПИТАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ОБРАЗОВАНИЯ	40
АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВОСПИТАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ОБРАЗОВАНИЯ	41
НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ВОСПИТАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	42
ГЛОССАРИЙ	43
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ	46
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ	56
ОНЛАЙН-МАТЕРИАЛЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	57
ПРОФИЛЬНЫЕ И ТЕМАТИЧЕСКИЕ СМЕНЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	61
СМЕНА «ОРИЕНТИРЫ ЗДОРОВЬЯ»	61
СМЕНА «100 СОВЕТОВ НА ЗДОРОВЬЕ»	65
СМЕНА «ЗУБРЯТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ, ИЛИ КЛАССНЫЕ СОСТЯЗАНИЯ»	76
СМЕНА «ЗДОРОВАЯ ИНИЦИАТИВА»	84
СМЕНА «МОЛОДЕЖЬ В «ЗУБРЕНКЕ» ВЫБИРАЕТ ЗДОРОВЬЕ»	90
СМЕНА «100 СОВЕТОВ НА ЗДОРОВЬЕ»	95
ВВЕДЕНИЕ	96
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ СМЕНЫ	98
МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ СМЕНЫ	107
ССЫЛКИ НА СЦЕНАРИИ ТРАДИЦИОННЫХ ФОРМ РАБОТЫ, РЕАЛИЗУЕМЫХ В КАЖДОЙ СМЕНЕ В НДЦ «ЗУБРЕНОК»	113
100 СОВЕТОВ НА ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ОИП «ЗОЖ – ЗАРЯДИ ОРГАНИЗМ ЗДОРОВЬЕМ»	114
ЕЖЕДНЕВНЫЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПРОЕКТ «ЗДОРОВЫЕ ЦИФРЫ»	120
УСЛОВИЯ КОНКУРСОВ СМЕНЫ	122
СЦЕНАРИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГУЛОК И ОТРЯДНЫХ ДЕЛ О ЗОЖ	131
ПЛАН-КОНСПЕКТЫ ОБЪЕДИНЕНИЯ ПО ИНТЕРЕСАМ «НАВИГАТОР ЗДОРОВЬЯ»	154
МАТЕРИАЛ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВО ВРЕМЯ ВЕЧЕРНИХ ОГОНЬКОВ	188

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ВОСПИТАННИКОВ ВОСПИТАТЕЛЬНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

ПРЕДИСЛОВИЕ

Сегодня никто не будет оспаривать тот факт, что здоровье людей – это неоценимый ресурс, который лежит в основе социального и экономического развития государства и способствует эффективному решению поставленных задач во всех направлениях развития благосостояния общества. Навык здорового образа жизни – важная компетенция, которую необходимо воспитывать с детства. Хорошее здоровье людей может быть достигнуто только путем совместных усилий.

Укрепление здоровья детей является приоритетной задачей педагогической практики учреждений образования Республики Беларусь. Формирование здорового образа жизни входит в перечень основных направлений воспитательной работы и наряду с другими направлениями основывается на личностно-развивающем подходе к воспитательной деятельности.

Формирование высокого уровня здоровья детей и учащейся молодежи во всех его аспектах – духовном, психическом, физическом – является высшей социальной ценностью государства. Поэтому с детства необходимо формировать у детей ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. «Врачи лечат болезни, а здоровье надо добывать самому», – говорил знаменитый педагог Николай Амосов, ученый, литератор, академик. Установлено, что на здоровье человека в разной степени влияют и успехи медицины (10-15 %), и наследственность (10-15%), и экология (20%), и образ жизни человека (60%). Не трудно увидеть, что образ жизни человека является определяющим. Человек либо созидает свое здоровье, либо безответственно растрчивает то, что получил от природы как дар. Воспитательно-оздоровительные учреждения образования (далее ВОУО) имеют неоспоримые возможности и потенциал для целенаправленного, основанного на принципах преемственности, эффективного воспитания культуры здорового образа жизни у детей.

Работу по формированию культуры здорового образа жизни необходимо планировать и осуществлять ориентируясь на то, в каком оздоровительном лагере организуется смена. В лагерях с дневным пребыванием детей стоит обратить внимание на организацию тематических дней, посвященных здоровому образу жизни. В лагерях с круглосуточным пребыванием детей целесообразно организовывать тематические смены. Особое внимание стоит уделить организации воспитания культуры здорового образа жизни у воспитанников спортивно-оздоровительных лагерей, где вопросы здоровья и здорового образа жизни рекомендовано изучать на более глубоком и серьезном уровне. При организации деятельности военно-патриотических,

оборонно-спортивных лагерей, лагерей туристско-краеведческого профиля, а также профильных палаточных лагерей стоит уделить внимание вопросам формирования культуры здорового образа жизни в процессе жизнедеятельности отрядов.

Исходя из вышеизложенного, **цель** воспитания культуры здорового образа жизни у воспитанников ВОУО заключается в создании условий для усвоения обучающимися многогранности понятия «здоровье», восприятие его как общечеловеческой и личностной ценности.

Задачи воспитания культуры здорового образа жизни:

воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;

- приобщение к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование культуры питания, труда и отдыха;
- формирование психологической устойчивости к зависимым формам поведения в целом и антинаркотического барьера как отрицательного отношения к употреблению алкоголя, табачных изделий (в том числе спайсов, электронных сигарет) и наркотических веществ в частности.

Предполагаемый результат воспитания культуры здорового образа жизни:

- развитие ценностного отношения воспитанников к своему здоровью и здоровью окружающих людей;
- формирование представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека;
- овладение воспитанниками принципами здорового питания;
- удовлетворение потребности воспитанников в аргументации мотивов здорового образа жизни и, как следствие, укрепление мотивации ведения здорового образа жизни;
- приобретение воспитанниками представления о взаимной обусловленности физического и психологического здоровья человека;
- формирование психологической устойчивости воспитанников к пагубным привычкам;
- получение воспитанниками личного опыта здоровьесберегающей деятельности;
- овладение воспитанниками навыками сохранения здоровья;
- укрепление здоровья воспитанников.

Данные методические рекомендации по формированию культуры здорового образа жизни у воспитанников (далее методические рекомендации) ВОУО призваны стать руководством по развитию у детей и молодежи мотивации к ведению здорового образа жизни, так как на сегодняшний день это важная задача любого учреждения образования. Разработка методических рекомендаций обусловлена необходимостью сохранения и приумножению опыта формирования культуры здорового образа жизни детей и подростков в ВОУО. В данных методических рекомендациях описан опыт целенаправленного воспитания культуры здоровья детей и последовательной работы по формированию у воспитанников потребности, способности и умения сохранять и приумножать свое здоровье.

В методических рекомендациях делается акцент на возрастные особенности воспитанников, а также описывается содержание воспитания культуры здорового образа жизни в профильных, тематических сменах и досуговых сменах. Также уделено внимание обеспечению непрерывности и преемственности в формировании культуры здорового образа жизни у воспитанников ВОУО, определяется содержание воспитательной работы по данному направлению в четырех видах деятельности: познавательной, творческой, игровой, коммуникативной.

Не менее важной особенностью реализации воспитания культуры здорового образа жизни в ВОУО является создание особой предметной среды, направленной на формирование мотивации к ведению здорового образа жизни и самообразования педагогов. Исходя из этого в методических рекомендациях уделено внимание описанию ресурсного обеспечения процесса воспитания культуры здорового образа жизни, а также указан список литературы и других методических материалов, которые могут быть полезны в организации данной работы.

Методические рекомендации написаны в соответствии с Концепцией непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи Республики Беларусь, программой воспитания детей, достигших высоких показателей в учебной и общественной деятельности, а также Программой воспитания детей нуждающихся в оздоровлении, адресованы педагогическим работникам, организующим и координирующим воспитательный процесс в воспитательно-оздоровительных учреждениях образования.

УСЛОВИЯ ВОСПИТАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ВОСПИТАННИКОВ В ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ОБРАЗОВАНИЯ

Для того, чтобы процесс воспитания культуры здорового образа жизни и формирования мотивации к ведению здорового образа жизни шел в правильном направлении, был систематизированным и эффективным, следует обозначить условия этого процесса, ориентиры, которые зададут правильный вектор развития.

В вопросах воспитания культуры здорового образа жизни – это, в первую очередь, **создание благоприятной пространственной среды с учетом потребностей и интересов воспитанников разного возраста:** внешне привлекательную и интуитивно понятную для детей младшего школьного возраста, учитывающую разнообразие интересов детей среднего школьного возраста, созданную в процессе совместной деятельности педагогов и воспитанников, если мы говорим о среде для детей старшего школьного возраста.

Ключевая роль в формировании здорового образа жизни ребенка принадлежит **здоровьесберегающим технологиям** и ВОУО имеют в этом плане большие возможности, так как в них создана система, создающая максимально возможные условия для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, применение которых осуществляется с учетом санитарно-гигиенических, психолого-

педагогических, физкультурно-оздоровительных критериев здоровьесбережения. В среднем школьном возрасте происходит основное физическое становление и формирование человека, закладывается основа его здоровья, предпосылки для дальнейшего развития. Именно на этот период приходится максимально интенсивное воздействие здоровьесберегающих технологий. В течении проведения смены рекомендуется уделять внимание трем составляющим здоровьесберегающих технологий: сохранение здоровья, укрепление здоровья, обучение здоровому образу жизни.

Активную роль в распространении стремления к здоровому образу жизни играет **пропаганда здорового образа жизни**, под которой понимают широкий спектр деятельности (от просветительских форм работы до использования средств массовой информации), направленной на то, чтобы воспитанники ответственно относились к своему здоровью и располагали необходимой информацией для его сохранения и укрепления. Пропаганду рекомендуется проводить с учетом особенностей разного возраста: воспитанники младшего школьного возраста нуждаются в простой информации с понятными примерами, подросткам нужно помочь отделить реальность от слухов и фантазий, а старшеклассники, которые склонны более глубоко анализировать материал, нуждаются в точной, научной информации. Суть пропаганды здорового образа жизни у младших школьников необходимо проводить с целью формирования у ребенка необходимости понимания того, что наше собственное здоровье зависит исключительно от нас самих, и мы выступаем в роли его создателей. Что касается воспитанников среднего и старшего возрастных классов, общей целью пропаганды здорового образа жизни является формирование у них устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью.

Следует заметить: формы поведения, которым подражают дети и подростки, определяются влиянием взрослых. Несомненно, что примером ведения здорового образа жизни является **образ педагога**. Поэтому педагог может обеспечить формирование определенных качеств у детей, только если обладает ими сам. Педагог, осуществляющий воспитательный процесс, должен быть образцом для детей в соблюдении здорового образа жизни и хорошо подготовленным по всем вопросам, касающимся здорового образа жизни. Исходя из этого роль педагога, который обеспечивает целенаправленное формирование культуры самосохранения и ответственности за собственное здоровье, должна стать определяющей. А педагогический коллектив в этом вопросе должен выступать как эталон здорового образа жизни. В связи с этим не стоит забывать, что для формирования у воспитанников потребности в сохранении и укреплении своего здоровья, в признании здоровья одной из важнейших ценностей для человека, в понимании ответственности за свое здоровье необходимо: обеспечить сознательное триединое взаимодействие всех участников процесса: дети – родители – педагоги, что кажется сложным, но тем не менее возможным в условиях воспитательно-оздоровительных учреждений образования посредством налаживания связи с родителями с использованием современных технических средств, а также во время родительских дней (участие

родителей в спортивно-массовых мероприятиях, просветительская работа с родителями).

Стоит также обратить внимание на высокий воспитательный потенциал **сотрудничества учреждений образования не только с семьей, но и с подведомственными учреждениями Министерства здравоохранения** (научно-практические центры, больницы, поликлиники, фельдшерско-акушерские пункты и др.) и Министерства спорта и туризма (одной из задач которого является пропаганда физической культуры, спорта и туризма, здорового образа жизни).

Важным условием воспитания культуры здорового образа жизни являются **систематические занятия воспитанников физической культурой**, спортом и туризмом. Физическая культура и спорт способны, в отличие от других оздоравливающих факторов, в большей степени воздействовать одновременно на все составляющие здоровья ребенка: на его физическое, психическое, социальное самочувствие, способствовать многогранному развитию личности. Для детей младшего школьного возраста потребность в высокой двигательной активности является естественной, поэтому младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей. Так как средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и быстрым изменением размеров тела, основной задачей физического воспитания является содействие гармоничному физическому развитию детей. Старший школьный возраст характеризуется продолжением роста и физического развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. Задачей физического воспитания в этом возрасте является формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности.

Условием формирования культуры здорового образа жизни у воспитанников ВОУО является организация профилактической работы, направленной на **предупреждение употребления наркотических, психоактивных веществ**. Разнообразие существующих форм и методов организации профилактической работы позволяет учитывать возрастные особенности обучающихся при организации и проведении профилактических мероприятий. Профилактика наркотизации в младшем школьном возрасте должна быть направлена в первую очередь на формирование у детей навыков эффективной социальной адаптации. В данном возрасте очень важно сформировать у детей культуру здоровья, понимание ценности здорового образа жизни. Осознавая ценность своего здоровья, его значение, как для себя, так и для окружающих его людей, ребенку будет понятно, почему для него опасно знакомство с одурманивающими веществами. Проблема ранней профилактики наркотизма должна решаться совместно педагогами, родителями, волонтерами. В этом возрасте важно осуществлять первичную профилактику девиантного поведения, которая позволит избежать проблем в будущем. Возраст средних школьников имеет свои особенности, он труден в социально-психологическом плане. У подростков ярко выражена познавательная активность и в то же время

высокая социальная конфликтность. В этом возрасте отсутствует внимание к своему здоровью. Подростки стремятся к самоутверждению и самостоятельности, активно добиваясь этого различными способами. Поэтому в воспитании культуры здорового образа жизни и формировании антинаркотического барьера у детей среднего школьного возраста следует учитывать то, что психологическое здоровье неразрывно связано с антинаркотическим воспитанием и должно осуществляться через воспитание высокой духовности человека, стремления к постижению смысла собственной жизни. Для старших школьников эффективной формой антинаркотического воспитания является включения их в организаторскую и продуктивную деятельность по профилактике наркомании. Несомненно, общим правилом формирования антинаркотического барьера для воспитанников любого возраста является организация деятельности, альтернативной зависимому поведению и формирование самосохранительного поведения и стиля жизни молодежи.

Формирование здорового образа жизни детей в условиях ВОУО образования заключается в оказании детям многопланового педагогического, медицинского, санитарно-гигиенического, психологического содействия, ориентирующего их поведение на соблюдение системы правил и жизненных установок, рациональный режим занятий различными видами содержательной и личностно-значимой деятельности. Воспитательная работа по формированию культуры здорового образа жизни в ВОУО должна включать в себя: проведение профильных и тематических смен, тематических дней, занятия на факультативах и в объединениях по интересам, проведение бесед, лекций медицинским персоналом, индивидуальные консультации, просмотр кино- и видеофильмов. Однако более эффективной является организация игровых (особенно для детей младшего школьного возраста) и состязательных форм обучения и воспитания: викторин, олимпиад, театрализованных представлений, шоу, конкурсов, выпуске санитарных бюллетеней, листовок. Для старшеклассников хорошим способом обучения и воспитания является организация конференций, диспутов, круглых столов. В работе с воспитанниками также следует использовать их знания по гигиене, природоведению, биологии, анатомии.

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ СМЕНЫ В ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ОБРАЗОВАНИЯ

Основной формой организации воспитательной работы в воспитательно-оздоровительном учреждении образования является **смена**, во время которой создаются благоприятные возможности для оздоровления воспитанников, развития их творческих способностей и лидерских качеств, расширения и углубления знаний об окружающем мире. Ю.Н. Таран под сменой в воспитательно-оздоровительном учреждении образования обозначает определенный период работы лагеря, в течение которого осуществляется полноценный

оздоровительно-воспитательный процесс и реализуется весь комплекс педагогических задач.

Под организацией воспитательной работы в детском оздоровительном лагере понимается обоснованная система действий педагогов, направленная на упорядочение ценностных выборов совместной деятельности его субъектов (Н.Е. Степанова). **Выбор центрального направления воспитания** в смене зависит от актуальных направлений развития общества в целом, а также приоритетных задач государства, наличия широкой аудитории возможных участников смен (в сменах, посвященных воспитанию культуры здорового образа жизни, это могут быть учащиеся учреждений образования, участвующих в реализации межведомственного информационного проекта «Школа – территория здоровья», участники и победители Республиканского конкурса на лучшую эмблему национальной сети «Здоровые города и поселки», участники инициативных групп проекта ОО «Белорусское Общество Красного Креста» под названием «Вовлечение сообществ в продвижение здорового образа жизни», учащиеся профильных спортивно-педагогических классов, волонтеры равного обучения, также победители республиканских и региональных конкурсов и смотров здоровьесберегающей тематики, дети и подростки, занимающие активную позицию в движении за здоровый образ жизни, участники специальных программ и акций и др.), уровень подготовки педагогических сотрудников к проведению смены, наличие соответственного материально-технического обеспечения и т.д.

Подробно стоит остановиться на **подготовке кадров** к предстоящей смене. С целью погружения педагогов в тематику смены, повышения их уровня профессионального мастерства, рекомендуется проведение обучающих занятий, культурологических практикумов с посещением знаковых для выбранного направления мест (например, Музей истории медицины Беларуси, интерактивная выставка «Организмус» музея экспериментальных наук и др.), организацией онлайн- и офлайн- встреч со знаменитыми людьми (неоднократная чемпионка Европы Алина Талай, параолимпиец Алексей Талай, руководитель движения «Арт-футбол» в Беларуси Альберт Скороход и др), знакомство с которыми поможет педагогам осознать важность и значимость выбранного направления, проведению конкурсов профессионального мастерства по разработке сценариев и конспектов воспитательных мероприятий (конкурс физкультминуток «Физкульт – УРА!», конкурс на лучшую разработку воспитательного мероприятия на тему «Я за здоровый образ жизни», творческий конкурс «ЗОЖ – наш выбор» и др.), которые в последствии можно будет использовать в смене.

Для организации воспитательного процесса по формированию культуры здорового образа жизни воспитанников **педагог должен:**

знать основы возрастной физиологии и гигиены, профилактики болезней, первой медицинской помощи, а также основы теории и методики физической культуры, основы безопасности жизнедеятельности.

уметь провести первичную оценку состояния здоровья воспитанников и уровень их физического развития, организовать оздоровительную работу в ходе воспитательного процесса, оказать первую медицинскую помощь в экстренных случаях и/или организовать её быстрое оказание.

владеть методикой оценки санитарно-гигиенических условий организации воспитательного процесса в воспитательно-оздоровительном учреждении образования, здоровьесберегающими технологиями воспитания, методами учебно-исследовательской работы.

Особое внимание при подготовке смены стоит уделить **планирующей документации**, которая является важнейшей составляющей научно-методического обеспечения программы воспитания детей. К планирующей документации программы смены относится план воспитательной работы с детьми, нуждающимися в оздоровлении (п. 2.2 ст. 291 Кодекса Республики Беларусь об образовании). План воспитательной работы с детьми устанавливает цели, задачи, формы и методы работы и мероприятия по работе с детьми, разрабатывается в воспитательно-оздоровительном учреждении образования и утверждается его руководителем (п.2 ст. 292 Кодекса Республики Беларусь об образовании).

План воспитательной работы может иметь вид плана и при его составлении **нужно**:

Руководствоваться Концепцией непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи, Программой непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи, Методическими рекомендациями в помощь организаторам летнего отдыха, Инструктивно-методическим письмом «Особенности организации социальной, воспитательной и идеологической работы в учреждениях общего среднего образования», в зависимости от вида ВОУО Программой воспитания детей, достигших высоких показателей в учебной и общественной работе (для образовательно-оздоровительных центров) и Программой воспитания детей, нуждающихся в оздоровлении (для оздоровительных лагерей), нормативными документами, регулирующими воспитательную деятельность по направлению, которое определено, как центральное в смене (в сменах, направленных на формирование культуры здорового образа жизни, Постановлением Министерства образования Республики Беларусь «О мерах по укреплению здоровья учащихся и студентов», приказом Министерства здравоохранения Республики Беларусь «О совершенствовании работы по формированию здорового образа жизни», государственной программой «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь», Инструкцией Министерства здравоохранения Республики Беларусь об организации ресурсных центров сохранения здоровья в учреждениях общего среднего образования, инструкцией Министерства здравоохранения Республики Беларусь «Методы формирования у школьников установки на культуру здоровья» (см. приложение).

Обеспечивать соответствие содержания и форм воспитательной работы с поставленными на смену целью и задачами.

Отражать государственные, международные праздники, наличие мероприятий, посвященных тематике года (Год малой родины (2018-2020), Год народного единства (2021) и т.д.), республиканским, областным и районным акциям и др.

Учитывать возрастные особенности воспитанников, системность и последовательность, преемственность воспитания и обучения.

Обеспечивать разнообразие форм, методов воспитательной работы.

Учитывать возможности воспитательно-оздоровительного учреждения образования, его особенности, традиции и законы.

Равномерно по времени распределять мероприятия, необходимые и достаточные для решения поставленных задач.

На основании плана воспитательной работы с детьми составляется остальная планирующая документация смены: план воспитательной работы отряда на смену, план работы отряда на день, планы работы педагогических и иных работников ВОУО на смену.

Рассматривая разные подходы к определению, выбору формы работы, нужно иметь в виду, что главное условие эффективности педагогической работы – соответствие формы **возрасту** воспитанников.

Для воспитанников ВОУО **6-9 лет** (I ступень общего среднего образования) ведущими видами деятельности являются учебная, игровая, трудовая и досуговая деятельность. В этом возрасте еще идет активный процесс формирования личностных качеств, закрепления мотивов достижения успеха, растет влияние взаимоотношений со сверстниками. В процессе формирования культуры здорового образа жизни у детей этого возраста важно формировать представления об основных способах и методах сохранения и укрепления здоровья, а также знаний о путях и условиях сохранения здорового и позитивного образа жизни, укрепления собственных потенциалов психологической устойчивости личности к зависимым формам поведения. Необходимо предлагать занятия в спортивных кружках и секциях, создавать условия для участия в спортивных соревнованиях и праздниках.

Ребенок 6-9 лет должен **знать**:

важность занятий гимнастикой и физкультурой;

приемы закаливания;

ценность своего здоровья;

основные функции организма;

основные витамины в продуктах питания;

внешние признаки здоровья и болезни, пути передачи инфекций;

приемы оказания первой помощи при травме;

правила гигиены;

к кому необходимо обращаться в трудных ситуациях и несчастных случаях;

элементарные правила противовирусного этикета.

Должен **уметь**:

выбирать полезные продукты, богатые витаминами;

проводить закаливающие процедуры;

правильно пользоваться личными вещами;

вовремя и правильно мыть руки;

пользоваться телефоном при вызове скорой помощи, милиции, пожарной машины;

оказывать первую медицинскую помощь при травме.

Для воспитанников ВОУО **10-14 лет** (II ступень общего среднего образования) ведущими видами деятельности являются учебная, трудовая, общественная, досуговая. В этом возрасте воспитанники стремятся к самостоятельному решению проблем, начинают формироваться жизненные ценности и стремления. Для формирования культуры здорового образа жизни у детей этого возраста нужно предоставлять возможность для освоения основных способов и методов сохранения и укрепления здоровья, занятий в спортивных объединениях по интересам и секциях с учетом особенностей растущего организма. В этом возрасте профилактика зависимого поведения выходит на новый уровень и представляет собой формирование антинаркотического барьера как ценностного отношения к себе и своей жизни, а также формирование системы умений и навыков воспитанников, определяющих уверенность в себе и свободу от зависимости, выбор способов и условий избавления от вредных и приобретения полезных привычек в рамках подхода «равный обучает равного».

Ребенок **10-14 лет** должен **знать**:

основные термины и правила здорового образа жизни;

факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;

части тела, основные органы и системы своего организма;

состав пищи, значение питательных веществ для жизнедеятельности;

правила здорового питания;

значения двигательной активности для укрепления здоровья;

меры профилактики заболеваний;

влияние отравляющих веществ на организм человека;

правила оказания доврачебной помощи.

Должен **уметь**:

вести простейшие самонаблюдения за своим здоровьем;

правильно оценивать свои поступки и корректировать свои действия;

применять способы самоконтроля, саморегуляции;

выполнять комплексы физических упражнений;

составлять рацион питания.

Для воспитанников ВОУО **15-17 лет** (III ступень общего среднего образования) ведущими видами деятельности являются учебная, трудовая, профессиональная, общественная, досуговая. В этом возрасте активно идет процесс личностного и нравственного самосовершенствования, профессионального самоопределения, развития лидерских качеств. Формирование культуры здорового образа жизни также выходит на новый качественный уровень: создание условий для осознания важности сохранения физического и психического здоровья для полноценной и качественной жизни. В этом возрасте важно формировать положительные установки на здоровый образ жизни, совершенствовать физические умения и навыки, обучать

умению сохранять здоровье в процессе профессиональной деятельности. Происходит формирование антинаркотического барьера как системы ориентаций на высокие нравственно-духовные ценности жизни, развитие умений и навыков снятия страхов, симптомов тревожности, неуверенности и зависимости, овладения самоанализом и самоуправлением.

Подросток **15-17** лет должен **знать**:

- факторы, отрицательно влияющие на организм человека;
- связь укрепления здоровья с профилактикой вредных привычек;
- роль и место ведения активного образа жизни в организации здорового образа жизни;

- правила культуры поведения в окружающей среде;
- гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- наиболее распространенные заболевания, инфекции, их клиническая картина и профилактика;

- хронические заболевания: причины возникновения, клиническая картина;

- влияние наркотических средств (никотин, алкоголь, наркотики, токсикомания) на все системы организма и психику человека;

- о психических процессах, свойствах личности (индивидуальность, темперамент, воля, самооценка);

- влияние окружающей среды на здоровье человека; мерах по улучшению качества окружающей среды.

Должен **уметь**:

- оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;

- организовывать самостоятельные занятия физической культурой;

- подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития, вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их.

Исходя из возрастных особенностей участников смены должна строиться дальнейшая работа по **сплочению временного детского объединения (ВДО)**. Необходимо сформировать за короткий период времени дружное и сплоченное детское объединение, настроенное совместно с педагогами на достижения цели смены. Для этого рекомендуется руководствоваться специфическими чертами временного детского объединения:

- кратковременный срок совместной жизнедеятельности (одна смена);

- специфичность состава (принадлежность детей к различным функционирующим постоянным коллективам - семья, школа, класс, спортивная секция и др.);

- замкнутый характер организации жизни (временная «изоляция» детей от непосредственного влияния постоянных коллективов).

Рекомендации для разных **периодов смены**:

1. Подготовительный период - на данном этапе необходимо смоделировать содержание, основные формы и методы работы, логику развития смены. Во время подготовительного периода стоит обратить

внимание на создание условий для эмоциональной «настройки» участников воспитательного процесса на предстоящую смену. В это время нужно провести работу по определению участников смены (например, посредством проведения конкурсов проектов и исследовательских работ по культуре здорового образа жизни «Здоровым быть можно», «Семейный кодекс здоровья – есть ли он?», «Формула здоровья», конкурсов эссе и сочинений «Здоровый Я – здоровая страна», конкурсов портфолио «Мои ЗОЖ-достижения» и др.), организовать онлайн-защиты работ или онлайн-общение куратора смены и ее участников. Для того чтобы откорректировать цель и задачи смены, ориентируясь на уровень знаний и интересы ее участников, а также настроится на смену, глубже познакомится с ее тематикой, всем участникам воспитательного процесса рекомендуется применять формы совместной работы по определению задач смены, проведение заочных конкурсов или выполнение участниками обязательных условий для участия в смене.

2. В организационно-адаптационном периоде (возможные названия периода «Выбирает молодежь в 21 веке ЗОЖ», «Да здравствую Я», «Быть здоровым – это модно» и др.) необходимо обратить внимание на адаптацию детей к условиям жизнедеятельности в ВОУО, к окружению, к отсутствию родителей, к самообслуживанию. В этот период нужно создать условия для знакомства детей друг с другом, с вожатым, с режимом и требованиям ВОУО, знакомить участников с программой смены на уровне отряда (например, деловая игра «Строим город здоровья»). Воспитателю рекомендуется с помощью диагностик проводить изучение интересов детей, уровень их взаимоотношений на начальном этапе.

В данном периоде необходимо провести:

игры на знакомство «Снежный ком», «Веселая Вероника», «Шел по крыше воробей», «Пожелание здоровья» (участники по кругу желают друг другу здоровья, при этом используя различные формулировки и называя имя того, кому адресовано пожелание) и др.;

старт-игры игровых проектов смены «Начинаем путь к здоровью», «Дружно, смело, с оптимизмом – за здоровый образ жизни!», «Весело, смело – беремся за дело!» и др.;

методы личностного развития «Я привез с собой багаж», «Банк здоровья» и др.;

обучающие игры «Х-фактор», «Здоровый отдых – безопасный отдых» и др.;

дискотеку и огонёк знакомств.

3. Основной период (возможные названия периода «Дорога к доброму здоровью», «Мысль – архитектор здоровья», «Здоровые дети – счастливые дети», «Если хочешь быть здоров – обучайся!» и др.) характеризуется сменой эмоционального фона проводимых мероприятий. Исходя из этого, в данный период постепенно происходит смена инициативы от вожатого к детям, налаживаются отношения между отрядами, в связи с этим рекомендуется организовывать совместную разнообразную творческую деятельность воспитанников; формировать у детей умение планировать и анализировать свою работу;

создавать и укреплять отрядные традиции; сплачивать объединение на основе самоуправления.

4. Заключительный период (возможные названия периода «Хочешь быть здоровым – будь им!», «Здоровые выводы», «Анализ здоровья», «В информационный век шагай здоровым человек», «Галерея достижений – отличный результат» и др.). В этот период рекомендуется проведение заключительных и итоговых отрядных дел (итоговые выставки, встречи, соревнования, итоговые выпуски газет, прощальный вечерний огонек), подводить итоги организационно-игрового проекта (например, итоговая программа «21 день здоровья», игра-эстафета «Все умею, все могу, за здоровьем я бегу» и др.), исследовательских работ, определять лидеров смены (шоу-программа «Лидер смены», итоговый мониторинг здоровья и т.д.).

5. Период последствий. Для всех участников воспитательного процесса рекомендуется проводить анализ смены, собственной деятельности на протяжении смены. Необходимо обратить внимание на организацию условий для трансляции воспитанниками опыта, полученного во время смены. Для этого можно еще во время пребывания детей и подростков в ВОУО давать задания, сопряженные с пропагандой здорового образа жизни.

На протяжении организационного, основного и заключительного периодов смены необходимо организовать активную работу с **органами детского самоуправления** на уровне отряда, корпуса, лагеря/центра. На уровне лагеря/центра в смене рекомендовано введение специфического органа «Центр здоровья», в задачи которого будет входить регулирование действий отрядов по сохранению и укреплению своего здоровья, который будет следить за выполнением санитарных требований и рекомендаций, станет инициатором мероприятий и акций посвященных здоровому образу жизни. На уровне корпуса в смене, посвященной формированию культуры здорового образа жизни, в зависимости от организационно-игрового проекта рекомендуется функционирование таких органов детского самоуправления как «Конгресс здоровья», «Совет федерации здоровой нации» и др. На отрядном уровне в любой смене рекомендуется организация работы тематических служб: служба здоровья, служба гигиены, арт-терапевтическая служба и др.

Для детей 6-9 лет рекомендуется использовать систему самоуправления - специфическая деятельность членов ВДО и взрослых по организации разнообразной деятельности, жизни отряда, режима протекания совместной и самостоятельной общественной и лично значимой деятельности воспитанников. В системе самоуправления каждый ребенок может выбрать дело, порученное по своим интересам и способностям. На индивидуальном уровне воспитанники могут выполнять следующие поручения, которые способствуют формированию культуры здорового образа жизни: проверка порядка в комнатах и на отрядном месте, соблюдение санитарно-гигиенических норм в отряде, соблюдения режима труда и отдыха, проветривания, организация работы метода «Санбюллетень на каждый день», соблюдение режима «Сменная обувь всегда и повсюду», организация

зарядок, физкультминуток, спортивного досуга, соблюдение одежды по погоде и др.

При организации самоуправления для детей среднего и старшего школьного возраста рекомендуется использовать систему чередования творческих поручений (ЧТП), разработанную на основе технологии КТД. Так как идея этой системы заключается в том, что традиционные дела в отряде выполняются не постоянными исполнителями, а разными детьми, то рекомендуется объединить отряд с учетом пожеланий детей в 5 групп. Каждая группа будет выполнять свое задание в течение определенного периода (1—3 дня), затем поручение меняется. Для формирования культуры здорового образа жизни в смену стоит включить группу, следящую за выполнением санитарных норм и рекомендаций, а также группу спортивной деятельности.

Для эффективной организации воспитательной работы в ВОУО необходимо использовать **организационно-игровые проекты**, цель которых заключается в решении организационных вопросов, содержательных и психолого-педагогических задач посредством творческих и игровых приемов.

Самым простым примером организационно-игрового проекта является «Санитарное табло» – методика, представляющая собой фиксирование результатов уборки комнат одного отряда с последующим сравнением аналогичных показателей у других отрядов. Если добавить к этой организационной идее определенный сюжет, функционирование органов детского самоуправления, игровую валюту, разнообразные игровые обстоятельства и условия, нетрадиционное подведение итогов можно быть уверенным в эффективном решении данной организационной задачи.

Организационно-игровой проект (далее ОИП) следует начинать с вообразимой ситуации (например, отряд детей – это совет здоровья, экспедиция здоровья, команда Z и т.д.), которая в дальнейшем развивается в игровой сюжет. Развитие сюжета должно происходить по всем драматургическим правилам (завязка, кульминация, развязка и т.д.), причем для детей старшего школьного возраста возможна реализация игрового проекта, в котором сюжетную основу создают они сами в процессе решения тех или иных задач. Игровая фабула может разрабатываться на основе литературного произведения, популярного кинофильма (для младших школьников – мультфильма), разнообразных игр (шахматы, лото, тетрис, морской бой и т.д.), фантастических историй, авторских сюжетов и т.д. Условием эффективности ОИП является использование игровой терминологии, а также наличие ролевых функций каждого ребенка (отряд – клуб здоровья, спальня – комнаты – кабинеты клуба, вожатый – руководитель клуба, дети – члены клуба). При проведении ОИП обязательный характер имеет учет возрастных и психоэмоциональных особенностей детей. Количество реализуемых в смене организационно-игровых проектов должно зависеть от конкретного возраста воспитанников: чем младше возраст, тем меньше их должно быть. Также от возраста зависит сложность сюжетной линии: она возрастает прямо пропорционально возрасту воспитанников.

Все вышесказанное про ОИП необходимо отражать на **отрядном месте** (место, где постоянно работает отряд, и стенд, отражающий жизнь отряда). Рекомендуемые рубрики информационного стенда для смены, направленной на формирование культуры здорового образа жизни:

Название отряда, девиз, речевка, эмблема (в соответствии с тематикой смены и возрастом воспитанников: например, 6-9 лет – веселые ёжики-ЗОЖики, 10-14 лет – команда Z, 15-17 лет – ЗубрZож и т.д.).

План-сетка смены («Наша здоровая стратегия», «Шаги к здоровью» и т.д.).

План на день («Проведем день здорово!», «Здоровье приходит днями, а уходит часами», «Еще один здоровый день» и др.).

Спорт («От старта до финиша», «Точно в кольцо», «Наша стометровка», «Назло рекордам»).

Режим дня («Режим здоровья», «От рассвета до заката здоровеем мы, ребята!», «Детям в лагере режим крайне всем необходим!» и др.).

Список отряда, актива отряда («25 здоровых детей», «Вместе к здоровью»).

Законы отряда и ВОУО («Все лучшие слова начинаются на З: здоровье, закон, знание» и др.).

График дежурства отряда.

Наши достижения («Здоровые достижения», «Побеждайте на здоровье» и т.д.) и т.д.

На отрядном стенде также стоит отображать информацию **рефлексивных методик** и методов стимулирования деятельности и активности.

Метод эмоционально-символической аналогии. Эмоциональное самочувствие – не только фактор развития личности, оно выполняет ряд важных функций в организации воспитательных отношений. Диагностику эмоционального самочувствия детей в лагере целесообразно отслеживать по двум направлениям: обследование эмоционального климата детского коллектива (в середине и конце смены) и эмоциональное самочувствие каждого конкретного воспитанника ежедневно. Для изучения изменения настроения отдельного ребенка, а также для формирования умения само-рефлексии у воспитанников смены, рекомендуется применять метод, основанный на следующем приеме: эмоциональным состояниям присваиваются те или иные цветовые соответствия, а затем ребенок анализирует и фиксирует свое настроение на игровом поле (общем или индивидуальном).

Возможные варианты метода эмоционально-символической аналогии:

6-9 лет – «КраСОЧНОЕ настроение», «Ягодное настроение» и др.

10-14 лет – «Авакадия», «Олимпийский огонь» и др.

15-17 лет – «ЗОЖ-день: Зеленый, Оранжевый или Желтый», «Индикатор настроения», «Кислородный коктейль настроения» и др.

Система индивидуального роста - предполагает анализ и фиксирование видов деятельности, в которых проявил себя

воспитанник, за определенный промежуток времени. Для решения этой задачи рекомендуется изготавливать специальное рабочее пространство (игровая поле), где основным видам деятельности будет присваивается тот или иной символ (аналогия). Возможные варианты системы индивидуального роста, исходя из возрастных особенностей участников смены:

6-9 лет – «Витамины роста», «Корзина здоровья» и др.

10 -14 лет – «Лестница «Шаги к здоровью», «Здоровая высота» и др.

15 -17 лет – «Мишень здоровья», «Здоровая цель», «Дневник здоровых достижений» и др.

Метод стимулирования деятельности и активности используется для формирования нравственных чувств (положительного или отрицательного отношения личности к предметам и явлениям окружающего мира, обществу в целом, природе, искусству, самому себе и т.д.). Кроме общепринятого метода стимулирования деятельности и активности «Лидер дня» в сменах, направленных на формирование культуры здорового образа жизни, рекомендуется проведение специфических методов, направленных на закрепление и поощрение умений и навыков сохранения и укрепления здоровья: «Здоровый Я», «Дневник здоровья», «Трекер здоровых привычек» и др.

ОТРАЖЕНИЕ ВОСПИТАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОТРЯДА В ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ОБРАЗОВАНИЯ

Оздоровление – одна из основных задач деятельности воспитательно-оздоровительных учреждений образования. Именно поэтому проведение мероприятий по охране и укреплению здоровья детей, профилактике заболеваний, соблюдение санитарно-гигиенических и противоэпидемических требований, рекомендаций по закаливанию организма, а также занятий физической культурой, спортом и туризмом, по формированию навыков здорового образа жизни, соблюдение режима питания и жизнедеятельности детей в экологически благоприятной среде рекомендовано реализовывать в любой смене (досуговой, тематической, профильной).

В каждом ВОУО стоит уделять самое пристальное внимание вопросам формирования здорового образа жизни, воспитывать у детей и подростков осознанное и бережное отношения к здоровью как необходимому элементу общей культуры. Каждая смена в ВОУО должна представлять собой одну из вариативных технологий сохранения и укрепления здоровья детей, способствующей формированию у подростков отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности.

Исходя из вышесказанного, на протяжении смены в процессе жизнедеятельности отрядов стоит создавать условия, которые будут способствовать улучшению здоровья участников смен посредством активного использования природных ресурсов (озер, лесов, ландшафтных уголков и др.) оптимальному двигательному режиму,

закаливанию, сбалансированному питанию, рациональному суточному распорядку, соответствию окружающей среды гигиеническим нормам; обучать гигиеническим навыкам и основам правильного образа жизни через выполнение ежедневных процедур; совершенствовать знания о здоровье и здоровом образе жизни во время воспитательных мероприятий; формировать умения и навыки укрепления своего здоровья и здоровья окружающих на практике; воспитывать ответственность за свое поведение, так как в ВОУО дети получают один из самых первых и самых важных опытов самостоятельности.

В жизнедеятельности отряда формирование культуры здорового образа жизни должно органично сочетаться с другими направлениями деятельности и проводиться систематически, непрерывно и ненавязчиво на протяжении всех периодов смены.

Например, во время **организационно-адаптационного периода** рекомендуется проведение диагностических исследований (валеологический мониторинг, анализ медицинских карт, диагностика знаний детей по здоровьесбережению в виде тестов, анкет и т.д.) с целью создания полной картины о состоянии здоровья воспитанников, уровне их физического и психологического развития, уровне знаний о здоровье и здоровом образе жизни. Несомненной эффективностью в этом периоде обладает начало организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности (спортчас, спортландия, ежедневные зарядки и утренние пробежки, катание на роликах, велосипедах, лодках, катамаранах и др.), что в дальнейшем становится неотъемлемой частью жизни воспитанников в ВОУО, сопровождает их ежедневно и становится залогом укрепления здоровья в течении смены. В организационном периоде стоит обязательно провести для воспитанников ознакомительные экскурсии по ВОУО, первую прогулку к озеру, реке или другому природному объекту, находящемуся возле территории учреждения («Здравствуй, лагерь», «Очарование озера» и др.). Это положит начало ежедневным тематическим и оздоровительным прогулкам. Рекомендовано проводить подвижные игры на знакомство, сплочение и выявление лидера («Займи место», «А я - заяц! А я - еду! А я - тоже!», «Молекула – хаос», «Хвост дракона», «Веревочный курс» и др), сочетая таким образом содержательную деятельность и оздоровительную. Актуально и знакомство с правилами пребывания в ВОУО, режимом дня, требованиям к внешнему виду и соблюдению гигиенических норм и правил во время хозяйственного сбора, а также закрепление этих моментов во время первых дней пребывания в учреждении.

В **основном периоде** смены стоит уделить внимание ежедневному выполнению режима дня – это будет способствовать закреплению здоровых привычек у воспитанников, которым они смогут следовать и после возвращения домой. Закаливающие процедуры рекомендовано проводить во время купания, посещения бассейна, утренних пробежек, посещения рефлекторных и сенсорных дорожек. Актуально также обеспечение двигательной подвижности во время спортивных игр, походов, зарядок и др. Контроль за выполнением отрядами оптимального двигательного режима. С этой целью рекомендуется на

этапе планирования смены (и каждого дня в отдельности) соблюдать чередование видов деятельности. Для укрепления здоровья детей необходимо включать в режим дня ежедневные оздоровительные прогулки («Тропа здоровья», «2000 шагов к здоровью», «Километр хорошего настроения», «Радость дышать чистым воздухом» и др.). Для расширения фактических знаний о здоровье и здоровом образе жизни стоит внедрить ежедневную реализацию здоровьесберегающего модуля «Санбюллетень на каждый день» (темы «Закаливание», «Здоровые зубы», «Аллергия» и др.), в реализации которого могут принимать участие и сами воспитанники. Решению этой задачи также будет способствовать оформление тематических стендов на территории ВОУО (например, «Стоп COVID», «Ваше здоровье – в ваших руках» и др.). Для формирования ответственного отношения к выполнению санитарных норм и требований рекомендовано использовать эффективные инструменты, а именно: ежедневное заполнение воспитанниками санитарных таблиц («Чистюля», «Журнал здоровья»), участие отрядов в конкурсе «Здоровый отряд», а также заполнение индивидуальных трекеров здоровья «21 день здоровых привычек», «Чистая вода каждый день», «Дневная норма шагов – выполнено!» и др.). Хорошо зарекомендовали себя и могут быть рекомендованы к реализации динамические перемены и разнообразные физкультминутки («Зож-перемены», «АРТ – перемены», «Спорт-перемены» и т.д.), которые реализует принцип здоровьесбережения в ВОУО. Необходимо также в основном периоде смены предусмотреть и наладить деятельность органов детского самоуправления, а также выполнение воспитанниками индивидуальных поручений (сектор санитарных норм и рекомендаций; сектор спортивной деятельности и др.; индивидуальные поручения проверки порядка в комнатах, мытья рук, соблюдения режима проветривания и др.), которые способствуют формированию культуры здорового образа жизни.

Логично и закономерно, что вся вышеперечисленная деятельность продолжается и в **заключительном периоде** смены, который рекомендовано дополнить анализом прошедших в воспитанниках изменений (посредством проведения методов личностно-ориентированного развития, творческих сочинений, мониторингов и др. Например, тест-фантазия «Со здоровьем я дружу», сочинение-размышление «Письмо своему здоровью» и др., которые в последствии обсуждаются совместно с детьми. Важным моментом является подведение итогов конкурсов «Здоровый отряд», «Самый спортивный отряд» и др), проведение церемонии награждения, что станет для участников смены подтверждением их достижений в сохранении и укреплении здоровья.

При подготовке перечисленных выше форм работы важно учитывать возрастные особенности детей, которые должны отражаться во всем: начиная с режима дня до содержания воспитательных мероприятий. Что касается режима, питания, норм физической нагрузки – эти требования обозначены в Постановлении Совета министров Республики Беларусь 26 сентября 2019 г. № 663 Об утверждении специфических санитарно-эпидемиологических требований к

содержанию и эксплуатации санаторно-курортных и оздоровительных организации.

СОДЕРЖАНИЕ ВОСПИТАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ВО ВРЕМЯ ДОСУГОВОЙ СМЕНЫ В ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ОБРАЗОВАНИЯ В СООТВЕТСТВИИ С ВЕДУЩИМИ ВИДАМИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Познавательная деятельность

При организации познавательной деятельности, направленной на формирование культуры здорового образа жизни, стоит учитывать, что это сознательная деятельность, направленная на познание окружающей действительности с помощью таких психических процессов, как восприятие, мышление, память, внимание, речь. Познавательная деятельность – это процесс усвоения и совершенствования знаний, их непрерывное преумножение и развитие, которое происходит на протяжении становления личности в разные периоды ее развития.

Рекомендуемые формы познавательной деятельности для **детей 6-9 лет**.

Для воспитанников младшего школьного возраста познавательная мотивация во многом связана со стремлением познать новое пространство, стать частью процесса через окружающие его новые предметы. Таким образом, определяющим фактором познания нового, в том числе в вопросах здоровья и здорового образа жизни, для этого возраста выступает форма, а не содержание. В связи с этим, требования по проектированию воспитательного процесса должны отражать специфичность восприятия материала ребенком. Для детей данного возраста актуальны интерактивные выставки, созданные сотрудниками ВОУО или воспитанниками старших отрядов: «Музей вредных привычек», «Веломузей», «Библиотека здоровья» и др., где экспонаты имеют свободный доступ или с ними разыгрываются интерактивные спектакли, театрализованные представления.

В период младшего школьного возраста у детей формируется способность к полноценному усвоению знаний о здоровье и без ярко выраженного осознанного стремления к здоровому образу жизни, поэтому эффективной станет организация тематических клубов («Здоровей-ка», «Беседы с доктором Чистота» и др.), кружков познавательной направленности, деятельность тематических литературных салонов, библиотечных вечеров на тему ЗОЖ. При организации данных форм работы воспитанники не только смогут узнать новое про сохранение и укрепление здоровья, но и проявить себя, а педагог-использовать ситуацию успеха для развития личностных качеств воспитанников.

В познавательной деятельности с воспитанниками младшего школьного возраста стоит обратить внимание на высокий потенциал совместной деятельности воспитанников и воспитателя и организовать работу над познавательными проектами «Неделя здорового образа жизни», «Аптека на подоконнике» и др.

Рекомендуемые формы познавательной деятельности для детей 10-14 лет.

По сравнению с воспитанниками младшего школьного возраста познавательная деятельность, хоть и остается преобладающей, но отступает на второй план. К этому периоду воспитанники 10-14 лет в полной мере овладевают самостоятельными формами работы, это время развития интеллектуальной деятельности, познавательной активности, учебно-познавательной мотивации. Познание теперь может осуществляться самостоятельно и целенаправленно. Поэтому обязательно в течение смены организовывать информационные часы, которые полезны не только своим содержанием, но и тем, что обучают воспитанников работе с информационными материалами, результативному поиску нужной информации (информационные часы «Всемирный день здоровья», «Цель №3 устойчивого развития», «Известные люди о здоровье», «Обзор информационного портала «Здоровые люди» и др.).

Для детей данного возраста сохраняют свою актуальность лекции медицинских сотрудников («Популярно о здоровье», «Медицина – это наука быть здоровым» и др.), оказывает значительное эмоциональное воздействие такая форма работы, как уроки здоровья приуроченные к датам:

- международный день борьбы с наркоманией «Судьбы разбитые вдребезги»;
- всемирный день борьбы против рака «Победим вместе»;
- всемирный день борьбы против туберкулёза «День белого цветка»;
- всемирный день донора крови «Протяни руку...»;
- всемирный день сердца «Здоровое сердце каждому человеку»;
- всемирный день борьбы с диабетом «Диабет не приговор, а образ жизни»;
- всемирный день отказа от курения «Дымная петля»;
- всемирный день борьбы со СПИДом «Страшное слово СПИД».

Эффективной формой работы является организация экскурсии на региональные спортивные объекты Республики Беларусь (аквапарки, ФОК и т.д.), дендрарии, аптекарские сады, рекреационные зоны и т.д.

Нестандартной формой воспитания культуры здорового образа жизни в любой смене станет ЗОЖ-диктовка «Здоровый образ жизни без ошибок», где воспитанники одновременно продемонстрируют знания о здоровье и знания из других образовательных областей.

Рекомендуемые формы познавательной деятельности для детей 15-17 лет.

В этом возрасте превалирует философская направленность мышления, которая обусловлена развитием формально-логических операций. Увеличивается объем внимания, а также способность длительно сохранять его интенсивность и переключаться с одного предмета на другой. Но внимание становится более избирательным и зависящим от направленности интересов. Поэтому рекомендуется организация мероприятий по принципу «равный обучает равного», во время которых воспитанники старшего школьного возраста смогут

проявить лидерские и организаторские способности, самостоятельно подобрать материал для пропаганды идей здоровьесбережения среди воспитанников.

Для развития познавательных способностей и расширения знаний о здоровом образе жизни актуально готовить совместно с детьми социально значимые проекты, презентации, выставки, рекламные ролики на приведенные ниже темы:

- «Твое здоровье – твой выбор»;
- «Моя здоровьесберегающая инициатива»;
- «Школа будущего – школа здоровья»;
- «Навигатор здоровья»;
- «Здоровая цивилизация»;
- «Образ моды и здоровья» и т.д.

Игровая деятельность

Важно помнить, что игровая деятельность – это эмоциональные, интеллектуальные и физические усилия, направленные на достижение игровой задачи. Поэтому выбирать игры, формирующие мотивацию к ведению здорового образа жизни у воспитанников разного возраста нужно с учетом их возрастных особенностей. Чем младше возраст, тем проще и понятнее должен быть механизм игры, ее содержание, чем старше дети, тем сюжет и действия, направленные на достижения цели, должны быть более вариативны, сложны и содержательны. Тем не менее, для всех возрастов необходимо планировать проведение спортивных игр и соревнований (по волейболу, баскетболу, пионерболу, футболу и др.), которые кроме игровой составляющей обладают неоспоримым оздоровительным потенциалом.

Рекомендуемые формы игровой деятельности для детей **6-9 лет**.

В этом возрасте актуальность игры сохраняется, но в характере игровой деятельности происходят изменения. Возрастает значение игр с достижением результата, поэтому рекомендовано активно использовать спортивные и интеллектуальные игры на определенную тему. В этом возрасте происходит подчинение игровой деятельности познавательной. Тем не менее, для младших школьников игра очень важна, поскольку позволяет сделать смысл вещей более явным. Поэтому в ВОУО для детей данного возраста игровая деятельность занимает большую часть времени. Высокий уровень вовлеченности демонстрируют в этом возрасте игры-путешествия по станциям («В гостях у витаминов», «7 шагов к здоровью» и др.), игровые программы («Овощи-вообще», «Спорт всему голова», «Путешествие в страну Здоровья» и др.), игровые ситуации («Перекресток здоровья», «Блестящее мытье рук», «Подъем здоровья» и др.).

Рекомендовано в этом возрасте переводить в игру даже выполнение гигиенических, санитарных норм и правил (операции «Прическа дня», «Чистые руки», «Мойдодыр» и др.). В таком случае игра становится эффективным инструментом налаживания процессов жизнедеятельности отряда.

Рекомендуемые формы игровой деятельности для детей **10-14 лет**.

Для организации игровой деятельности стоит обратить внимание на то, что в поведении и деятельности детей данного возраста наблюдается обострение потребности в создании своего собственного мира, стремление к взрослости, бурное развитие воображения, фантазии, появление стихийных групповых игр. Вышеперечисленное находит свое отражение во время игр с ролевыми акцентами («Оборона крепости Здоровье», «Рандеву по бульвару Неболей» и др.), спортивными снарядами (мячи, скакалки, кегли и т.д.), подвижные игры.

Не теряют свою актуальность игровые программы («Экспедиция на планету Здоровье», «Салата-шоу» и др.), квесты («Тайны здоровья», «Фактор здоровья» и др.), игры на местности («Найди площадь Гигиены» и др.), где воспитанники среднего возраста смогут проявить свою находчивость и наблюдательность.

Рекомендовано продолжение проведения игровых операций по решению вопросов жизнедеятельности («Всем одежда по погоде!», «Стакан воды – залог здоровья»).

Разнообразить спортивную деятельность призваны тематические спортчасы «Детская йога», «Скандинавская ходьба» и др.

Рекомендуемые формы игровой деятельности для детей **15-17 лет.**

Особенностями игры для детей данного возраста является нацеленность ребенка на самоутверждение перед обществом, поэтому в качестве развивающих игровых технологий стоит обратиться к такому типу игр как «деловые игры» («Формула здорового образа жизни», «Сделай здоровый выбор», «Как быть здоровым?», «Здоровым быть – здорово жить» и др.). Актуальной и востребованной будет такая форма работы, как час релаксации («Звуки природы», «В тени деревьев» и др.), во время которых воспитанники старшего возраста смогут получить возможность для обучения техникам самоуспокоения и саморегуляции.

Творческая деятельность.

Организация творческой деятельности заключается в том, чтобы дать возможность всем без исключения воспитанникам проявить свои таланты и весь свой творческий потенциал, подразумевающий возможность реализации своих личных планов, поэтому является одной из самых востребованных в организации воспитательной работы.

Рекомендуемые формы творческой деятельности для детей **6-9 лет.**

Важной деятельностью воспитанников этого возраста является деятельность речевая, способствующая развитию деятельности творческой, поэтому логично использовать такие виды языкового творчества, как ведение дневника здоровья, декламация стихов (авторских и собственного сочинения) на поэтических минутках, во время вечера музыки и поэзии на тему здорового образа жизни, инсценировка произведений (например, «Вредные советы» Г.Остер), конкурс сочинений и др.

Растет осознание детьми такого факта, что творчество дает возможность проявить себя, понять сильные и слабые стороны своей личности, раскрыть творческий потенциал, поэтому актуальным являются художественные конкурсы «Какого цвета здоровье?».

«Ромашка полезных привычек», творческие задания и поделки из вторсырья «Монстр «Вредная привычка», «Природа и здоровье» и др.

Рекомендуемые формы творческой деятельности для детей **10-14 лет.**

В этом возрасте подростки стремятся участвовать в разнообразных видах деятельности, поэтому творческая деятельность наравне с остальными становится средством показать свою значимость, взрослость, реализовать потребность в принятии решений и самостоятельности. Исходя из этого важно предлагать максимум вариантов проявления творческих способностей для детей 10-14 лет.

Конкурсные программы:

«Черлидинг» (групп поддержки),

«Витаминный коктейль» (театральных проектов),

«Здоровье дороже золота» (санбюллетеней),

«Здоровая цивилизация» (проектов по формированию культуры здорового образа жизни),

«Марафон здоровья» (на лучший сценарий и организацию занятий по принципу «равный обучает равного»),

«В эфире ЗОЖ» (тематических радиопередач в стиле подкаста) и

т.д.

Конкурсы рисунков, плакатов, видео, стихов:

«Человек и его здоровье»;

«Живи настоящим – думай о будущем»;

«Живи ярко и здорово»;

«Ярмарка рецептов здоровья»;

«Рифмой по вредным привычкам»;

«Спорт любить – здоровым быть» и т.д.

Творческие задания:

«Обращение к курящему другу»;

«О жизни и здоровье в славянском фольклоре»;

«Чтобы быть здоровым, я...»;

«Письмо своему здоровью»;

«Мода на здоровье»;

«Портрет моих ресурсов»;

«Копилка вопросов»;

«Марафон ладошек», и др.;

литературные гостиные «Родник здоровья», «Стихотерапия» и др.

Рекомендуемые формы творческой деятельности для детей **15-17 лет.**

Период активного развития творческих способностей. Поэтому в данном возрасте юноши и девушки не просто усваивают информацию, но и создают что-то новое. Наравне с формами творческой деятельности, рекомендованными выше, для воспитанников старшего школьного возраста актуально использование таких форм, как творческие проекты («Календарь здоровья», «Отражение», «Театр здоровья» и др.), творческий суд над вредными привычками «Виновен!» по сценарию воспитанников, акции («Сделай свой выбор в пользу здоровья!», «Здоровый мир», «Мыслим здраво», «Забей на курение» и др.).

Коммуникативная деятельность

Коммуникативная деятельность – это средство воспитания навыков общения, поэтому она предполагает создание ситуаций, в которых воспитанники ВОУО разных возрастов этот навык смогут совершенствовать. Если говорить про воспитание культуры здорового образа жизни, то логично, что здоровье и его составляющие станут основными предметами обсуждения во время коммуникативных форм.

Рекомендуемые формы коммуникативная деятельности для детей **6-9 лет.**

Так как осознание своего личного отношения к миру и другим людям в этом возрасте только начинается, в этот период изменяются взаимоотношения со взрослыми и со сверстниками и появляются притязания детей на определенное отношение в системе личных взаимоотношений, рекомендуемыми формами работы становятся беседы на простые и понятные темы, желательно со сказочным сюжетом, незамысловатые методы личностного развития («Победи своего дракона», «Золотое сердце» и др.) с доступной идеей и простой реализацией.

Рекомендуемые формы коммуникативная деятельности для детей **10-14 лет.**

В данном возрасте у воспитанников появляется желание быть похожими на старших, возникает потребность в доверительном общении. Подростки хотят быть услышанными, им необходимо, чтобы их мнение уважали, поэтому они проявляют больше интереса к коммуникативным формам, чем воспитанники младшего школьного возраста. Для детей возраста 10-14 лет уже возможно введение в беседу элементов дискуссии («Здоровье: дано природой или заработано человеком?», «Возможно ли счастье без здоровья? и др.). Эффективными будут в этом возрасте разного рода упражнения и личностные тесты («Я думал, а оказалось...»), «Со здоровьем я дружу», «Эхо-здоровье» и др.).

Методы личностного развития, обсуждение которых обычно планируется на протяжении дня, становятся более сложными в реализации, в них должны затрагиваться более глубокие вопросы («Скажи себе «нет», «Арифметика здоровья» и др.).

Рекомендуемые формы коммуникативной деятельности для детей **15-17 лет.**

В этом возрасте общение становится избирательным, мнение не каждого взрослого становится авторитетным. Исходя из этого, рекомендуется организовывать такие формы работы, как открытый диалог «Молодежь выбирает ЗОЖ», «Здоровье граждан – залог благополучия страны» и др., во время которых будут организованы встречи со специалистами органов здравоохранения, спортсменами, врачами, журналистами, с известными людьми из мира спорта и здоровья на уровне населенного пункта, района, области, ведь в этом возрасте подростки больше доверяют словам специалистов, нежели воспитателям и даже родителям. Уровень обобщения и умения высказывать в этом возрасте свои мысли позволяет активно

использовать такие формы работы, как дискуссия и кинодискуссия («Здоровый образ жизни: мода или необходимость», «Мода: удастся ли быть в тренде без вреда для здоровья», «Народная медицина: миф или реальность?», «Воркаут: доступная физкультура для каждого или сложный вид спорта?»). Стремление познать себя делает тренинги одной из самых востребованных форм работы (возможные темы «Выбирай сам», «Сигареты и мои планы», «Береги себя для жизни», «Больше знаешь – меньше риск», «Верить! Жить! Творить!», «Выбери жизнь!», «Давай жить!», «Мода на здоровье» и др.).

В летний период все виды деятельности рекомендовано реализовывать на свежем воздухе, задействовать для этого беседки, где могут проходить отрядные дела, спортивные площадки, эстраду, предназначенную для массовых мероприятий. Игры и занятия на открытом воздухе особенно полезны для здоровья воспитанников: во время деятельности в природных условиях у детей формируются умения использовать приобретенные навыки в многообразных жизненных ситуациях.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМАТИЧЕСКОЙ СМЕНЫ В ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ОБРАЗОВАНИЯ, НАПРАВЛЕННОЙ НА ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Тематические смены, посвящены какой-либо одной теме. Поэтому исходя из общих цели и задач воспитания культуры здорового образа жизни, предлагаем следующие **смыслообразующие ключевые идеи**, которые могут лечь в основу тематической смены:

Знаменательные даты:

5 февраля – Всемирный день борьбы против рака (смена «И долог будет пусть наш век», «Клуб здоровых привычек»);

11 февраля - Всемирный день больного (смена «Лучше не болеть», «Быть здоровым – здорово!»);

1 марта - Международный день борьбы с наркоманией, наркобизнесом и наркомафией (смена «Без привычек вредных жить на свете здорово!», «Каждый день выбирай здоровье»);

21 марта - День Земли (смена «Здоровье планеты в наших руках», «Здоровье Земли = Наше здоровье»);

7 апреля - Всемирный день здоровья («100 советов на здоровье», «Наша цель – здоровье»);

28 апреля - Всемирный день безопасности и здоровья на рабочих местах (смена «Живи настоящим – думай о будущем», «Здоровье и наш профессиональный выбор!»);

15 мая - Международный день семей (смена «Здоровая семья – здоровая страна»);

31 мая - Всемирный день без табака (смена «Выбор есть!», «Твори свою здоровую жизнь сам»)

2 июня - День здорового питания (смена «Рецепты здоровья», «От правильного питания – к правильной жизни!»);

5 июня - Всемирный день окружающей среды (смена «В центре внимания», «Здоровье кругом!»);

14 июня - Всемирный день донора крови (смена «Спасибо за жизнь!»);

26 июня - Международный день борьбы со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом (смена «Наша жизнь – наш выбор», «Цените жизнь!»);

11 августа - День физкультурника (смены «Говорим здоровью – да!», «В движении – жизнь», «Физкультуре – да! Здоровью – ура!», «Дружи со спортом»)

9 сентября - Международный день красоты (смена «Здоровым быть модно», «Здоровье! Красота! Успех!»);

27 сентября - Всемирный день туризма (смена «Дорогою здоровья», «Путешествие в страну Здоровья»);

30 сентября - Всемирный день сердца (смена «От всего сердца»);

1 октября - Всемирный вегетарианский день (смена «Витаминиада»);

10 октября - Всемирный день психического здоровья (смена «Счастье быть здоровым», «О здоровье всерьез»);

20 ноября - Всемирный день ребенка (смена «Пусть будут здоровы все дети на планете», «Здоровое будущее», «Будущее поколение за ЗОЖ без сомнения»);

1 декабря - Всемирный день борьбы со СПИДом (смена «Живу я в мире только раз», «Знать, чтобы жить»);

10 декабря - Всемирный день футбола (смена «Футбольные старты»).

Тематическим поводом также может стать одноименная книга, фильм, песня (или строчка из песни), цитаты и т.д.

Книги:

«Книга зожника. Физкультура, питание и здравый смысл». Максим Кудеров, Юлия Кудерова и Александр Максименко.

«Жизнь на полной мощности! Управление энергией – ключ к высокой эффективности, здоровью, и счастьем» Джим Лоэр и Тони Шварц.

«Ешь правильно, беги быстро» Скотт Джурек.

Фильмы:

Документальный фильм «Хочу меняться»;

Документальный фильм «Корпорация «Еда»;

Документальный фильм «Велосипеды против машин» и др.

Песни:

«Мы за здоровый образ жизни»;

«Если хочешь быть здоров – закаляйся!»;

«Ведь здоровье – суперсила!»;

«Песенки Спортании» и др.

Тематическая смена может быть посвящена известным людям, которые придерживались правил здорового образа жизни и пропагандировали его: «ЗОЖ в лицах», «Великие о важном», «1000 движений».

Уровень подготовки участников тематической смены ВОУО, направленной на воспитание культуры здорового образа жизни, может быть значительно дифференцирован. Участниками смены могут быть как дети с высоким уровнем знаний и осведомленности в данном вопросе (участники тематических конкурсов, лидеры органов ученического самоуправления школы в направлении здоровья и здорового образа жизни), так и ребята незнакомые с темой здоровья. Во втором случае тематическая смена призвана углубить участников смены в тематику здоровья, направить их на более детальное изучение этой темы в будущем.

Основной формой реализации тематических смен являются **сюжетно-ролевые игры**. Так как основной особенностью сюжетно-ролевой игры является наличие в ней воображаемой ситуации, которая складывается из сюжета и ролей, рекомендовано в основу смены положить сюжет известного фильма, книги, компьютерной игры, сказки, легенды, содержание телепередачи или интернет-канала, а можно самостоятельно сочинить историю (легенду), развитие которой будет идти в соответствии с логикой развития смены и определять ее ключевые события (мероприятия, коллективно-творческие дела, творческие задания и т.д.).

Важно учесть, что в игровой модели должны быть отражены:

картина моделируемого мира, включая место действия;

время действия, игровые роли участников и организаторов смены (в том числе роль каждого отряда);

ситуация, сложившаяся на начало игры (как правило, либо проблемная, либо в ином смысле требующая разрешения и активного участия ребят в этом процессе);

правила игры (в том числе способы успешного преодоления сложившейся ситуации);

система оценки действий участников.

Например, каждому участнику смены «Здоровье – образ жизни» на период смены предстоит стать гражданином Страны здоровья, тем самым изучить эту страну и расширить свои знания в вопросах здорового образа жизни. Это поможет всем вместе участникам смены отразить «вторжение вируса и ликвидировать угрозу заражения всей страны». В течение смены ребят ждет восхождение по лестнице «Шаги здоровья» - изучение разноплановых факторов здоровья во время отрядных и массовых дел и мероприятий, что будет отражаться на одноименном игровом поле. За победы в конкурсах и мероприятиях смены отряды будут получать разнообразные «Витамины здоровья» - условная игровая валюта смены. Отрядом победителем смены, основанной на данной сюжетно-ролевой игре, станет тот отряд, который соберет большее количество витаминов и быстрее поднимется на вершину лестницы. В конце смены такой отряд будет награжден Орденом здоровья. Чтобы эффективнее отражать нападения вируса, каждый участник смены в рамках своего отряда – «Центра здоровья» - получает индивидуальную роль, которая отражает характер поручения в отряде.

Для того, чтобы погружение в смену проходило эффективно, накануне смены стоит продумать атрибуты: костюмы, декорации, правильно подобранное музыкальное сопровождение, видеофрагменты, имитация растиражированных сцен и сюжетных поворотов. При этом важно помнить, что игровую модель взаимодействия необходимо последовательно выдерживать на всем протяжении смены, в противном случае она утрачивает результативность и превращается в обычную театрализацию.

Для знакомства участников смены с сюжетно-ролевой игрой рекомендуется организовывать театрализованные старт-игры, а также деловые игры на отрядном уровне для закрепления информации, полученной во время старт-игры.

Рекомендуемые сюжетно-ролевые игры для смен, направленных на формирование культуры здорового образа жизни по возрастам:

Для участников смены 6-9 лет

«Оборона крепости Здоровья»;
«Приключения в стране Неболей-ка»;
«Полёт на здоровьелете» и др.

Для участников смены 10-14 лет

«Разоблачители мифов о здоровье»;
«Карту здоровья составим вместе»;
«Инфобанк секретов о здоровом образе жизни» и др.

Для участников смены 15-17 лет

«Офис здорового образа жизни»
«Клубы ЗОЖ»
«ЗОЖ-квест» и др.

Для того, чтобы тематическая смена получила завершённый вид, а тематикой была пронизана вся ее структура, рекомендуется вводить в содержание смены ежедневно повторяющиеся элементы. Например, цикл бесед на **вечерних огоньках**, нравственное содержание которых будет раскрываться через легенды, истории, сказки о здоровье и здоровом образе жизни:

Для участников смены 6-9 лет

Проект для вечернего огонька «Сказочное здоровье», во время которого участники смены знакомятся с валеологическими сказками («Почему у Мышонка заболел живот?», «Как Ваня чистым стал», «Сказка о стране Ротландии» и др.).

Для участников смены 10-14 лет

Проект «21 рассказ из истории медицины» – невымышленные истории, рассказанные литературным языком, которые значительно повлияли на развитие медицины, или рассказы об известных врачах и особенностях их характера (Открытие антибиотиков, антисептика и др.).

Проект «Музыка на здоровье» - музыка способна позитивно влиять на здоровье, этому есть научные объяснения и доказательства. На вечернем огоньке предлагается прослушать и обсудить музыкальные композиции разных жанров. Такая форма работы будет служить средством релаксации участников смены в том числе.

Для участников смены 15-17 лет

Проект «Здоровые размышления» - обсуждение высказываний, цитат о здоровье и здоровом образе жизни, спорного содержания в том числе.

Для расширения фактических знаний детей о здоровом образе жизни рекомендуется ввести в тематическую смену информационные минутки – небольшие информационные сообщения, которые тем не менее существенно расширяют кругозор воспитанников по обозначенной теме.

Для участников смены 6-9 лет

Проект «Азбука здоровья» – ежедневно участники смены знакомятся со словами, которые начинаются на буквы в соответствии с алфавитом и которые иллюстрируют составляющие здорового образа жизни. На отрядном стенде размещается одноименная рубрика, где фиксируются слова. В конце смены каждый отряд готовит творческую презентацию своей «Азбуки здоровья».

Для участников смены 10-14 лет

Проект «Мифы о здоровье» – ежедневно ребята знакомятся с каким-либо мифом о здоровье, изучают вопрос и предлагают свое объяснение, почему это миф. В конце смены проводится сравнительный анализ всех теорий отряда и определяется количество верных. Таким образом происходит мотивация к самостоятельному поиску информации.

Для участников смены 15-17 лет

Проект «ЗДОРОВые советы» - для реализации данного проекта необходима предварительная подготовка. Накануне смены записываются видео-советы о здоровье от сотрудников ВОУО, с которыми в последствии будут знакомиться участники смены и дополнять их.

В реализации тематической смены рекомендовано использовать такие **формы воспитательной работы** как:

Для младшего возраста

Подвижные игры дидактического характера – целью которых является изучение новой информации во время движения, например, рассказ по цепочке с повторением движений («Утренняя зарядка», «Правила мытья рук» и др.).

Тематические итеративные занятия («Что такое чистота», «Вода – основа жизни» и др.).

Тематические спектакли («Невредные советы», «К нам приехал Мойдодыр» и др.).

Игры на местности по мотивам мультфильмов про здоровье («Азбука здоровья Смешариков», «Путешествие в Спортанию» и др.).

Для среднего и старшего школьного

Решение кейсов (от англ. case) – это описание конкретной ситуации или случая в какой-либо сфере: медицинской, спортивной, гигиенической. Как правило, кейс содержит не просто описание, но и некую проблему или противоречие и строится на реальных фактах. Соответственно, решить кейс — значит проанализировать предложенную ситуацию и найти оптимальное решение.

Профессиональные пробы – особый вид социальной активности, в ходе которой ребенок приобретает и осознает опыт своего взаимодействия с другими людьми, может попробовать себя в роли какого-нибудь сотрудника (врача, который контролирует выполнение санитарных норм отрядом; медсестры, которая ежедневно измеряет температуру у детей отряда; диетолога, который составляет меню и др.).

Челлендж (от англ. challenge «проблема, сложная задача, вызов») – это задание, которое нужно выполнить, чтобы проверить свои силы, получить эмоции, самоутвердиться и т.д. Такие задания передаются от человека к человеку либо от группы людей к группе людей и предполагают съемку и размещение в социальных сетях отчета в формате фото или видео (например, челленджи «Закаляйся!», «Улыбайся на здоровье!», «Танцуй на здоровье!» и т.д.).

Чек-лист (от англ. check list) – это перечень пошаговых последовательных действий, которые необходимо выполнить, чтобы получить определенный результат в какой-либо работе (например, чек-лист мероприятий, которые призваны укрепить здоровье ребенка в течение смены: посещение бассейна, сауны; участие в ежедневных прогулках, утренней зарядке и т.д.).

В тематической смене рекомендовано проводить массовые мероприятия (требующих предварительной творческой подготовки) с участием всех отрядов.

Например, организационном периоде смены – конкурс презентаций отрядов, во время которого отряды представляют себя и знакомятся с другими отрядами («Со здоровьем я дружу – это в смене докажу», «Наш здоровый отряд», «Здоровый старт» и др.).

В основном периоде смены – творческие выступления отрядов на тему сопряженную с тематикой смены, во время которого участникам предоставляется возможность проявить свои творческие способности, еще больше проникнуться тематикой смены (конкурсы инсценированных песен, театрализаций, клипов, тематические карнавалы и др.)

Итоговый период смены – итоговые программы, во время которых происходит завершение сюжета смены, презентация проектов (если таковые готовились в смене), награждение лучших отрядов и участников смены, подводятся итоги всей смены. Может проходить в виде ярмарки, выставки, презентации видеороликов о смене, в виде церемонии награждения, гала-концерта, творческого отчета, обще лагерьного костра и т.д.

Кроме вышеперечисленного, в тематической смене рекомендовано проводить тематические дни и тематические недели посвященные подтемам основного направления смены.

Тематический день — один из дней смены, в рамках которого все мероприятия связаны единой тематикой и представляют собой комплекс, нацеленный на эффективное углубление в обозначенную тему дня. Исходя из этого рекомендовано продумать день так, чтобы тема дня прослеживалась от времени подъема детей (творческие подъемы «Спортивный», «Витаминный» и др.) до отбоя. Сценарии тематических дней могут быть логично встроены в программу смены, а

также в последствии использоваться в других сменах с целью реализации направления воспитания культуры здорового образа жизни. Это же касается тематической недели здоровья. В тематический день/неделю можно встроить дополнительную игровую модель, связанную с общей «легендой» программы, а также реализовывать его в рамках текущей сюжетной линии без добавленных вводных. Важную роль в создании особого

настроения и обострения восприятия детей играют разнообразные игровые ситуации, связанные с темой дня: песни, музыкальное оформление, видеозаставки, бутафория, элементы декора, выданные детям символы и детали гардероба.

Пример содержания тематического дня здорового питания «Вкусно и полезно!» для разных возрастных групп.

Участники смены 6-9 лет

Подъем под песню «Про еду» из мультфильма «Жила-была Царевна»;

Утренняя гимнастика «На огороде»;

Беседа «Витамины всем нужны, витамины всем важны»;

Творческое задание в течении дня «Сказка о пользе еды»;

Игровая программа «Их очень много – целый алфавит! И каждый витамин по-своему звучит»;

Практическое занятие «Как принять гостей и вкусно накормить?» (или интерактивное занятие по мотивам Ильи Колмановского «Как груша попадает в мозг»;

Дискотека «Овощной карнавал».

Участники смены 10-14 лет

Подъем «Те еще фрукты!»;

Творческая мастерская «Вкусная история»;

Конкурс постановок «Чудим-едим!»;

Прогулка «Для аппетита»;

Познавательное занятие «Ешьте на здоровье!»;

Дискотека «Овощной карнавал».

Участники смены 15-17 лет

Информационная минутка «Факты о здоровом питании»;

Конкурс плакатов «Фаст-фут не гуд!»;

Дискуссия «Нужно ли считать калории?»;

Интеллектуальная игра «Вкусный КВИЗ»;

Дискотека «Овощной карнавал».

СОДЕРЖАНИЕ ВОСПИТАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПРОФИЛЬНОЙ СМЕНЕ В ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ОБРАЗОВАНИЯ

Профильные смены (отряды) чаще всего реализуются в образовательно-оздоровительных центрах для различных категорий актива детей, достигших высоких показателей в учебной и общественной деятельности и объединенных интересом к определенному направлению деятельности, имеющих общую активную познавательную направленность. Такую форму организации смены

рекомендовано применять, для того, чтобы максимально эффективно учитывать и использовать интересы, склонности и способности воспитанников, создавать условия для развития детей в соответствии с их познавательными и профессиональными намерениями. При организации профильной смены следует руководствоваться Кодексом Республики Беларусь об образовании, Концепцией непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи, Программой непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи, а также Программой воспитания детей, достигших высоких показателей в учебной и общественной работе. Профильную смену нужно организовывать таким образом, чтобы в процессе пребывания в ВОУО воспитанник не только отдыхал и оздоравливался, но и получал знания, опыт по определенному направлению.

При организации профильной смены, еще на этапе подготовки к ней, важно учесть главную ее особенность – наличие образовательного компонента: объединения по интересам, в котором реализуется программа дополнительного образования определенной направленности, активное образовательное взаимодействие с социальными партнерами смены, образовательные экскурсии, организация учебно-исследовательской деятельности, дискуссионных площадок и других форм работы, направленных на формирование культуры здорового образа жизни.

Профильные смены, посвященные формированию культуры здорового образа жизни, могут иллюстрировать различные аспекты ЗОЖ:

- профилактика вредных привычек (смена «Молодежь выбирает здоровье»);
- профилактика зависимого поведения (смена «Ты у себя один или учишься говорить нет»);
- валеология (смена «100 советов на здоровье»);
- подготовка волонтеров ЗОЖ (смена «Здоровая инициатива»);
- составляющие здоровья современного человека (смена «Ориентиры здоровья»);
- укрепление здоровья посредством медицинских процедур (профильные санаторно-оздоровительные отряды) и др.

Исходя из этого, возможные участники профильных смен (отрядов) по воспитанию культуры здорового образа жизни подбираются в соответствии с общими критериями, обозначенными в Программе воспитания детей, достигших высоких показателей в учебной и общественной деятельности. Это могут быть:

- учащиеся учреждений образования, участвующих в реализации межведомственного информационного проекта «Школа – территория здоровья»;
- участники и победители Республиканского конкурса на лучшую эмблему национальной сети «Здоровые города и поселки»;
- участники инициативных групп проекта ОО «Белорусское Общество Красного Креста» под названием «Вовлечение сообществ в продвижение здорового образа жизни»;

победители республиканских и региональных конкурсов и смотров здоровьесберегающей тематики;

дети и подростки, занимающие активную позицию в движении за здоровый образ жизни;

участники специальных программ и акций и др.

Также организаторы профильной смены вправе обозначить собственные условия участия в смене воспитанников: участие в конкурсе, объявленном заранее, заочное участие в подготовительном этапе смены, предварительная подготовка тематического портфолио, эссе, сочинения, видеоролика и т.д., которые впоследствии будут использоваться в процесс реализации смены.

Программы объединений по интересам, реализующиеся в профильной смене, должны соответствовать тематике смены и возрасту воспитанников. Количество часов программы стоит формировать на основании Постановления Министерства здравоохранения Республики Беларусь об утверждении санитарных норм и правил «Требования для учреждений общего среднего образования» или типовой программой дополнительного образования детей и молодежи по направлению (если таковая имеется) утвержденной Постановлением Министерства образования. Количество часов не должно превышать допустимой нагрузки в неделю.

В вышеназванных документах обычно рекомендуется следующая учебная нагрузка:

для детей от 6 до 8 лет – до 4 учебных часов в неделю не менее 2 раз в

неделю;

для детей от 9 до 10 лет – до 6 учебных часов в неделю не менее 3 раз в неделю,

для детей от 11 до 13 лет – до 8 учебных часов в неделю не менее 3 раз в неделю,

Для детей старше 14 лет – до 10-12 учебных часов в неделю не менее 3 раз в неделю длительностью не более 45 минут каждое.

Возможная тематика объединений по интересам: «Здоровый образ жизни – это легко!», «Клуб здоровья», «Уроки здорового образа жизни», «Академия здоровья» - для детей среднего школьного возраста, «Навигатор здоровья», «Школа юного валеолога» - для детей старшего возраста. Занятия в объединениях по интересам будут способствовать повышению уровня знаний по обозначенной тематике. Рекомендовано, чтобы занятия в объединениях по интересам сочетали в себе теоретические и практические задания, таким образом будет достигнута наибольшая эффективность программы. Методические условия, учебно-тематический план и содержание занятий нужно описывать в программе объединения по интересам, которая составляет для проведения конкретной профильной смены и учитывает категорию участников, условия реализации смены и другие организационные моменты.

При проведении профильной смены в воспитательно-оздоровительном центре во время учебного года для углубления знаний воспитанников о здоровье и его составляющих рекомендовано

проводить также факультативные занятия («Здоровый образ жизни и жизненные навыки» (5-7 класс), «Культура здорового образа жизни» (9-11 класс), «Основы безопасности жизнедеятельности» (5-11 класс), «Подготовка волонтеров к реализации подхода «равный обучает равного» (9-11 класс) и др.). При этом важно организовывать деятельность так, чтобы темы учебных занятий факультативов не пересекались и не повторяли тематику занятий в объединении по интересам, а взаимодополняли друг друга, таким образом шире раскрывая направление смены.

Эффективной формой формирования культуры здорового образа жизни и углубления знаний по направлению смены является организация образовательных экскурсий. Для воспитанников младшего школьного возраста полезным для расширения знаний о теле человека станет экскурсия в «Музей человека» (г. Минск), для воспитанников среднего школьного возраста можно организовать выездную экскурсию в аптеку-музей г. Гродно, а для воспитанников старшего школьного возраста в «Музей истории медицины» (г. Минск), который располагает богатой экспозицией, иллюстрирующей все этапы становления системы здравоохранения Республики Беларусь, стоит также использовать региональные возможности ВОУО: познавательными и полезными для участников смены могут стать встречи с известными врачами, валеологами, сотрудниками районных санитарно-эпидемиологических служб, приверженцами здорового образа жизни из местного населения, посещение местных аптек, которые были построены в прошлых веках и функционируют до сих пор (г. Барановичи, д. Рубежовичи, г. Поставы, г. Кобрин, г. Пружаны и др.).

У высокомотивированных детей особенно ярко проявляется потребность в исследовательской деятельности и поисковой активности, которая позволяет воспитанникам погрузиться в творческий процесс самообучения и воспитывает в них жажду знаний, стремление к открытиям и достижениям в области культуры здорового образа жизни. В связи с этим в профильных сменах рекомендована организация учебно-исследовательской, и проектной деятельности.

Примерная тематика учебно-исследовательской деятельности:

для воспитанников 6-9 лет:

«Мармелад: польза или вред для организма человека»;

«Были о пыли»;

«Из чего состоит полезный завтрак» и др.

для воспитанников 10-14 лет:

«Определение оптимального режима интеллектуального труда школьника»;

«Составление индивидуальной программы физической нагрузки»;

«Определение оптимальной массы своего тела», «Почему сердце стучит?»;

«Зачем тебе нужен термос (изучение функций кожи)?» и др.

для воспитанников 15-17 лет:

«Дым, уносящий здоровье»;

«Чем опасен мобильный телефон»;

«Сколько стоит правильно питаться?»;

исследовательская деятельность по изучению факторов, позитивно и негативно влияющих на здоровье человека, оздоровительные прогулки с элементами исследования экологических факторов, влияющих на здоровье человека и др.

Примерная тематика познавательных проектов для воспитанников среднего и старшего школьного возраста: «Варианты использования фитнес-трекеров в быту», «Аптека на подоконнике», «Что такое сенсорная комната и как она может выглядеть» др.

Примерная тематика социальных проектов для воспитанников среднего и старшего школьного возраста: «Памятки о ЗОЖ и их использование в быту», «Роль ЗОЖ в жизни подростков» и др.

Итоги учебно-исследовательской и проектной деятельности рекомендовано представлять воспитанниками во время образовательного форума («Вектор на будущее», «Вперед к истине!» и др.), который представляет собой модель научно-практической конференции с представлением стендовых докладов, работой тематических площадок, подготовленных участниками смены, аукционом идей и т.д.

При организации профильной смены рекомендуется привлекать к ее реализации социальных партнеров, что будет способствовать повышению качества содержания образовательного компонента смены. В качестве социальных партнеров профильных смен могут выступать Республиканское общественное объединение «Белорусское Общество Красного Креста», государственное учреждение «Республиканский центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья», Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь; Республиканское общественное объединение «Белорусская Ассоциация клубов ЮНЕСКО»; страновой офис Всемирной организации здравоохранения, Министерство здравоохранения Республики Беларусь. Возможными формами взаимодействия с социальными партнерами может стать их участие в подведении итогов конкурсов, конференций, фестивалей смены, проведение круглых столов, дискуссий, открытых диалогов и т.д. с представителями вышеназванных организаций, организация совместных долговременных проектов, предоставление организациями учебных материалов для проведения занятий, привлечение специалистов для организации воспитательных и образовательных мероприятий, а также предоставление оборудования и материально-технических средств для использования в смене с целью повышения качества проведения профильной смены в целом.

Особое внимание в профильной смене стоит уделить работе с одаренными и высокомотивированными воспитанниками, для которых предусмотрены особые формы воспитательной работы (индивидуальные конкурсы, олимпиады и т.д.). Успех в различных областях деятельности человека во многом зависит от состояния его здоровья и степени ориентированности на здоровый образ жизни. Поэтому многие представители подрастающего поколения всерьез интересуются вопросами сохранения и укрепления здоровья. Задача

ВОУО обеспечить условия для развития этого интереса и совершенствования детей в вопросах культуры здорового образа жизни.

Процесс работы с детьми заинтересованными вопросами здорового образа жизни должен комплексно сопровождаться психолого-педагогической работой, которая включает в себя: диагностику особенностей и способностей ребенка, механизмы и способы коррекции и формирования необходимых навыков, качеств и свойств. И может включать в себя разнообразные формы работы. Профильные смены выполняют очень важную миссию – смена в ВОУО сегодня – это не просто отдых, это еще и площадка для творческого развития, обогащения духовного мира и интеллекта ребенка, что создает условия для воспитания культуры здорового образа жизни воспитанников с учетом реалий современной жизни.

Обязательным элементом профильной смены стоит сделать олимпиаду по культуре здорового образа жизни («Каждый хочет быть здоровым», «Мой выбор - здоровье» и т.д.). Данная форма работы сможет предоставить возможность воспитанникам продемонстрировать свои знания и навыки по тематике здорового образа жизни, станет той ситуацией успеха для высокомотивированных участников смены, которая существенно повлияет на его дальнейшее развитие.

Схожая цель и у индивидуальных конкурсов («Здоровый Я – здоровая страна», «Дизайнер здоровья» и т.д.), которые могут проходить в несколько этапов на протяжении смены, а завершаться шоу-программой, во время которой будет определен самый успешный участник смены.

Для демонстрации успехов участников смен в итоговом периоде смены рекомендовано организовывать выставку портфолио «Мои ЗОЖ-достижения», которая станет материальным проявлением деятельности воспитанников на протяжении всей смены.

Пропаганду идей здоровьесбережения среди воспитанников среднего и старшего возраста рекомендовано организовывать по принципу «равный обучает равного», где занятия проводят сами дети, которые занимались по данной тематике до приезда в ВОУО. Данная форма работы имеет высокий уровень результативности, что обуславливается степенью доверия воспитанников к своим сверстникам.

Для определения эффективности программы профильной смены рекомендуется проводить входящий и исходящий мониторинг знаний воспитанников смены, с помощью которого организаторам предоставляется возможность сравнительного анализа знаний по тематике профильной смены участников в начале смены и в конце смены.

Преимуществом процесса формирования культуры здорового образа жизни в образовательно-оздоровительных центрах является гарантом непрерывности воспитания культуры здорового образа жизни детей и достигается системностью и целостностью процесса воспитания и образования.

Для того, чтобы процесс повышения уровня знаний участников смены о здоровье и его составляющих был неотрывно связан с

воспитательным процессом в учреждениях общего среднего образования откуда приезжают дети стоит ответственно подойти к подбору детей для участия в сменах (руководствоваться рекомендациями учреждений образования, при необходимости связываться с их представителями), предусмотреть выполнение участниками смены заданий (написание эссе, составление портфолио и т.д.) на подготовительном этапе смены, организовать обмен опытом между участниками смены во время отрядных и межотрядных дел и мероприятий, готовить на протяжении смены с воспитанниками долговременные проекты, посвященные теме здоровья и пропаганде здорового образа жизни, которые участники смены могут реализовывать после смены в период последствий.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОЦЕССА ВОСПИТАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ОБРАЗОВАНИЯ

Материально-техническое обеспечение предоставляет возможность достижения поставленных целей воспитания, а также соблюдение санитарно-гигиенических норм воспитательного процесса, оптимальное двигательного режима воспитанников, реализации методов релаксации, обеспечивают интерактивность, наглядность, практико-ориентированность программы и включает в себя:

- эстетическое оформление зала, столовой;
- организация мест отдыха и релаксации (с гамаками, с подвесными креслами и т.д.);
- организация оздоровительных дорожек для детей («Тропинка здоровья», «Массажная дорожка» «Сенсорная тропа», «Координационная тропа»);
- организация сада ароматов;
- оборудование маршрута оздоровительной прогулки «Теренкур здоровья»;
- оборудование тематических беседок/клумб «Бабушкина аптека» (лекарственные травы), «Здоровье с куста» (лекарственные кустарники) и т.д.;
- оборудование спортивного, тренажерного и танцевального зала;
- оборудование спортивных площадок и площадок для воркаута;
- оборудование веревочного парка;
- туристическое оборудование;
- стационарные выставки на тему здорового образа жизни («Искусство на службе ЗОЖ», «раЗОЖгите огонь своих сердец» и т.д.);
- тематические стенды;
- фитнес-трекеры, электронные весы, пульсометры для организации учебного исследования (режим сна, измерение количества шагов, пульса и т.д.);
- объемные модели органов человека;
- организация мест оснащённых питьевой водой;
- оборудование велобазы и других средств передвижения (лодки, катамараны, скейты, ролики и т.д.);

надувные аттракционы, рампы для скейтбордов, оборудование для зорбинга и т.д.;
оборудование скаладрома, шведских стенок, полос препятствий, туннелей и т.д.;
уличные площадки для командных видов спорта (футбол, волейбол и т.д.).

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВОСПИТАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ВОСПИТАННИКОВ В ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ОБРАЗОВАНИЯ

Изучение результата и эффективности воспитательного процесса выполняет аналитическую, контрольно-корректирующую и прогностическую функции.

Эффективность воспитания культуры здорового образа жизни определяется уровнем организационно-методических, педагогических и социально-психологических условий для формирования знаний и личностных ориентиров воспитанников, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих посредством эффективного взаимодействия всех участников воспитательного процесса воспитательно-оздоровительных учреждений образования.

Тем не менее, анализ эффективности воспитательного процесса по формированию культуры здорового образа жизни рекомендуется проводить на двух уровнях: уровне организации воспитательного процесса учебного заведения и уровне воспитанности личности.

Предлагаемая система мониторинга качества воспитательного процесса, изучение развития воспитательного процесса в его динамике предполагает:

определение уровня методического обеспечения воспитания культуры здорового образа жизни воспитательно – оздоровительного учреждения образования;

качественный анализ воспитательной среды и материально-технической базы;

статистический и качественный анализ участия воспитанников в различных формах работы по тематике здоровья и здорового образа жизни;

анализ выполнения воспитанниками санитарных норм и рекомендаций;

входящий и исходящий мониторинг знаний воспитанников о культуре здорового образа жизни;

анализ участия воспитанников в спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях;

анализ качества организации питания воспитанников в воспитательно-оздоровительном учреждении образования;

анкета «Отношение к табакокурению»;

анкета «Что ты знаешь о СПИДе?»;

анкеты Лысовой Н.Ф. «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»;

анкета «Двигательная активность – залог здоровья!»
анализ самоуправления (на уровне отряда, корпуса, лагеря);
экспресс-диагностика эмпатии воспитанников;
анализ уровня заболеваемости воспитанников;
анализ режима дня.

Эффективность воспитания культуры здорового образа жизни в ВОУО оценивается не только по показателям личностного развития ее участников, но и по тому социальному эффекту, которого добились участники смены в результате своей деятельности.

НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ВОСПИТАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Нормативной правовой основой организации воспитания культуры здорового образа жизни в ВОУО являются:

Кодекс Республики Беларусь об образовании;
Концепция непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь;

Программа непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь;

Программа воспитания детей, достигших высоких показателей в учебной и общественной жизни;

Программа воспитания детей, нуждающихся в оздоровлении;

Постановление Министерства образования Республики Беларусь «О мерах по укреплению здоровья учащихся и студентов»;

Санитарные нормы и правила «Требования для учреждений общего среднего образования»;

Санитарные правила «Общие требования по профилактике инфекционных и паразитарных заболеваний»;

Приказ Министерства здравоохранения Республики Беларусь «О совершенствовании работы по формированию здорового образа жизни»;

Государственная программа «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь»;

Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь;

Инструкция Министерства здравоохранения Республики Беларусь об организации ресурсных центров сохранения здоровья в учреждениях общего среднего образования;

Инструктивно-методическое письмо «Особенности организации социальной, воспитательной и идеологической работы в учреждениях общего среднего образования»;

Инструкция Министерства здравоохранения Республики Беларусь «Методы формирования у школьников установки на культуру здоровья»

Стандарты информационных материалов на тему профилактики ВИЧ-инфекций.

ГЛОССАРИЙ

*Источник –
Информационная стратегия
по продвижению здорового
образа жизни в Республике Беларусь*

Группа риска – группа лиц с наличием различных факторов риска возникновения заболеваний, травм и других нарушений здоровья, в которой должно планироваться проведение профилактического вмешательства.

Здоровый образ жизни – категория общего понятия «образ жизни», включающая в себя благоприятные условия жизнедеятельности человека, уровень его культуры, в том числе поведенческой, гигиенические навыки, позволяющие сохранять и укреплять здоровье, способствующие предупреждению развития нарушений здоровья и поддерживающие оптимальное качество жизни.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Здоровье для всех – направление политики ВОЗ по достижению всеми людьми мира такого уровня здоровья, который позволил бы им вести активную производственную, социальную и личную жизнь.

Здоровье населения – совокупность индивидуальных уровней здоровья, которая количественно характеризует общественное здоровье, жизнеспособность общества и прогноз его дальнейшего социально – экономического развития.

ЗОЖ – здоровый образ жизни.

Качество жизни – категория, включающая в себя сочетание условий жизнеобеспечения и состояния здоровья, позволяющих достичь физического, психического и социального благополучия, а также самореализации.

Мониторинг – процесс систематического или непрерывного сбора информации.

Мотивация к формированию потребности в здоровье – побуждение индивидуумов к действиям, направленным на крепление, сохранение и восстановление здоровья, профилактику заболеваний и других нарушений здоровья.

Личная гигиена – это уход за кожей, гигиена одежды, обуви, закаливание и другие моменты повседневного быта.

Образ жизни – биосоциальная категория, интегрирующая представления об определенном типе жизнедеятельности человека и характеризующаяся его трудовой деятельностью, бытом, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей, правилами индивидуального и общественного поведения.

Общественное здоровье – медикосоциальный ресурс и потенциал общества, способствующий обеспечению национальной безопасности.

Организм человека – единая, сложная, саморегулируемая и саморазвивающаяся биологическая система, находящаяся в постоянном взаимодействии с окружающей средой, имеющая способность к самообучению, восприятию, передаче и хранению информации.

Медицинская наука при рассмотрении организма человека и его систем исходит из принципа целостности человеческого организма, обладающего способностью к самовоспроизведению. Человек развивается под влиянием генотипа (наследственности), а также факторов постоянно изменяющейся внешней природной и социальной среды.

Охрана здоровья (син. защита здоровья, в англоязычных странах – близко к термину общественное здравоохранение) – совокупность мер политического, экономического, правового, социального, культурного, научного, медицинского, санитарноэпидемиологического характера, направленных на сохранение и укрепление здоровья каждого человека, семьи и общества в целом, поддержание активной долголетней жизни, предоставление медицинской лечебно – профилактической помощи.

Поддержка (продвижение) здоровья (син. укрепление здоровья) – процесс, позволяющий людям повысить контроль своего здоровья, а также улучшить его.

Профилактика заболеваний – система мер медицинского и немедицинского характера, направленная на предупреждение, снижение риска развития отклонений в состоянии здоровья и заболеваний, предотвращение или замедление их прогрессирования, уменьшение их неблагоприятных последствий.

Спорт – многогранное общественное явление, составляющее неотъемлемый элемент культуры общества, одно из средств и методов всестороннего гармонического развития человека, укрепления его здоровья.

Стратегии профилактики – основные направления действий, предпринимаемых для достижения целей профилактических программ, направленных на все население или отдельные целевые группы (популяционная и высокого риска).

Факторы риска – потенциально опасные для здоровья факторы поведенческого, биологического, генетического, экологического, социального характера, окружающей и производственной среды, повышающие вероятность развития заболеваний, их прогрессирование.

Физиология – наука о закономерностях функционирования целостного живого организма. Функционально все органы и системы организма человека находятся в тесной взаимосвязи. Активизация деятельности одного органа, обязательно влечет за собой активизацию деятельности других органов.

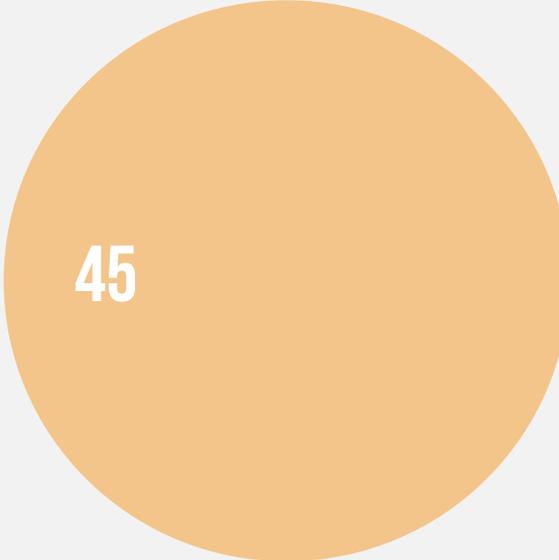
Физическая культура — органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Вместе с тем это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности. Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды, удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.

ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Физическое воспитание - вид воспитательного процесса, специфика которого заключается в обучении двигательным актам и управлении развитием и совершенствованием физических качеств человека.

Эффективность профилактической деятельности – отношение затрат на оказание профилактических медицинских услуг к полученному результату, определяющемуся положительным медицинским, социальным и экономическим балансом.



45



СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**1. Амосов Н.М. «Раздумье о здоровье», 1987**

Как жить, чтобы укрепить свое здоровье, сохранить до глубокой старости ясный ум и работоспособность? О научных основах жизни человека рассказывает известный хирург. Герой Социалистического Труда, лауреат Ленинской премии Николай Михайлович Амосов.

Эта книга поможет молодому читателю понять, как лучше организовать свой труд, отдых, питание, семейную жизнь, и объяснит, почему вредны увлечения курением и всякого рода излишества.

2. Здоровый образ жизни: сборник статей. - Минск: Белорусский государственный университет, 2004

Материалы сборника знакомят с возможностями, которые укрепляют и повышают резервы организма человека, обеспечивая реализацию поставленных перед молодежью социальных и профессиональных задач.

3. Здоровый образ жизни: Экспресс-оценка: Пособие к практ. занятиям / Т.В.Харевич. - Мн. : РИПО, 2003. - 48, [1] с.

В пособии отражено содержание лекций, читаемых по курсу «Здоровый образ жизни», кратко описываются основные факторы, формирующие здоровье: оптимальная двигательная активность, рациональное питание, умение преодолевать стрессы, отказ от вредных привычек. Предлагаемые тесты помогут определить уровень вашего здоровья, насколько правильный образ жизни вы ведете, какие аспекты вашего поведения нуждаются в коррекции, а какие служат для закрепления полученных знаний.

4. Выбери здоровый образ жизни!: [пособие для подростков / А.С.Секач и др. - Минск, 2005. - 22, [1] с.

В пособии представлены интересные и содержательные формы о здоровом образе жизни и гигиене.

5. Здоровый образ жизни: Пособие для учителя / Шапиро Б.М., Башмакова Л.Н., Курманова Г.У. - Мн., 2003. - 223, [1] с.

В пособии представлены интересные и содержательные формы воспитательной работы с подростками по формированию здорового образа жизни. Адресовано классным руководителям, педагогам-организаторам, социальным педагогам и валеологам общеобразовательных школ и гимназий и всем интересующимся вопросами воспитания здорового образа жизни.

6. Здоровый образ жизни: Сб. ст. / Под ред. С.В.Макаревича. - Мн. : Бел. гос. ун-т, 2001. - 94, [2] с.

Сборник содержит статьи, раскрывающие проблемные вопросы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи. Рассмотрены отдельные компоненты, составляющие систему оздоровительной физической культуры. Особое место занимают современные оздоровительные средства и технологии. Адресовано

спортивным педагогам, студентам и аспирантам, всем, кто интересуется здоровым образом жизни.

7. Здоровый образ жизни: 15 уроков по профилактике вредных пристрастий: методическое пособие / А. Г. Фурманов, Ю. Н. Князев. - 2-е изд. - Минск : Тесей, 2007. - 61, [2] с.

В книге излагается материал, дающий представление о здоровом образе жизни и его компонентах, вредных пристрастиях и их последствиях; рассматриваются современные подходы к профилактике и лечению наркомании, соблюдению правовых норм. Представляет интерес для педагогов и родителей с целью формирования у учащихся и студентов мотивации соблюдения норм здорового образа жизни.

8. Здоровый образ жизни: 5-й класс: тетрадь для внеклассной работы / Н.А.Тиханина. - Мозырь : Белый Ветер, 2005. - 46, [1] с.

Учебно-методическое пособие для средней школы.

9. Здоровый образ жизни: Из опыта работы учителей нач. кл. СШ N 2 г. Ошмяны / Учреждение образования «Гродн. обл. ин-т повышения квалификации и переподгот. руководящих работников и специалистов образования». - Гродно : Гродн. ОИПК и ПРР и СО, 2002. - 82, [8] с.

Учебно-методическое пособие для учащихся начальных классов по предмету «Здоровый образ жизни» и «Физическое воспитание».

10. Здоровый образ жизни: внеклассные мероприятия: практическое пособие для педагогов, классных руководителей, заместителей директоров общеобразовательных учреждений / О. Н. Богданович. - 4-е изд. - Мозырь : Белый Ветер, 2012. - 108, [3] с. - (Серия «Из опыта работы»).

Пособие посвящено одной из актуальных проблем воспитания - формированию у учащихся здорового образа жизни как компонента базовой культуры личности. Сценарии мероприятий, представленных в пособии, содержат обширный информационный материал, что позволит педагогам обеспечить вариативный подход к проектированию и реализации внеклассных мероприятий, создаст условия для реализации их творческих способностей.

Адресуется педагогам, классным руководителям, заместителям директоров общеобразовательных учреждений.

11. Здоровый образ жизни: Курс лекций / Г.И.Нарскин. - Гомель : ГГУ, 2003. - 182 с.

Учебное пособие для вузов. Продуктивный труд, приносящий человеку удовлетворение, является обязательной компонентой здорового образа жизни. В статье из курса лекций анализируется взаимосвязь здорового образа жизни с трудовой активностью и долголетием человека на примере жизни тренеров и преподавателей.

12. Факультативные занятия. Здоровый образ жизни: тетрадь для учащегося 1-го класса: пособие для учащихся учреждений общего среднего образования / Г. И. Мохначева. - Мозырь : Белый Ветер, 2016. - 63, [1] с.

Предлагаемое учебное пособие предназначено для организации работы учащихся с целью более глубокого знакомства с основными требованиями программы. Объем пособия рассчитан на 32 учебные занятия. Содержание занятий соответствует программе «Здоровый образ жизни». Планирование занятий составлено с учетом тех знаний, умений и навыков, которые формируются у учащихся при изучении предмета «Человек и мир». Адресуется учащимся учреждений общего среднего образования, педагогами, родителями.

13. Факультативные занятия. Здоровый образ жизни: 1-й класс: пособие для педагогов учреждений общего среднего образования / Г. И. Мохначева. - Мозырь : Белый Ветер, 2016. - 184, [3] с.

Пособие состоит из 32 дидактических сценариев факультативных занятий «Здоровый образ жизни» в 1 классе по курсу «Природа и здоровье». Основная цель данного курса — формирование элементарных представлений об экологических проблемах и их влиянии на здоровье человека; обучение детей предотвращению несчастных случаев и заболеваний, вызванных природными явлениями и экологическими ситуациями, формирование навыков правильного поведения в природе. Предоставленный материал пособия соответствует возрастным и психологическим особенностям учащихся 1 классов. В нем реализуется идея о неразрывной связи здоровья человека с богатством и разнообразием природы. Адресуется педагогам учреждений общего среднего образования.

14. Здоровый образ жизни. 5 класс: тетрадь для внеклассной работы: практикум для классных руководителей / Н.А.Тиханина. - Мозырь : Белый ветер, 2006. - 46, [1] с.

Предлагаемое учебное пособие предназначено для организации работы учащихся с целью более глубокого знакомства с основными требованиями программы. Объем пособия рассчитан на 32 учебные занятия. Содержание занятий соответствует программе «Здоровый образ жизни». Планирование занятий составлено с учетом тех знаний, умений и навыков, которые формируются у учащихся при изучении предмета «Человек и мир». Адресуется учащимся учреждений общего среднего образования, педагогами, родителями.

15. Здоровый образ жизни: жизненные навыки: пособие к факультативным занятиям для учащихся 5-го класса общеобразовательных учреждений / Л. Ф. Кузнецова. - Минск : Национальный институт образования, 2010. - 141, [1] с.

Данная программа разработана для учащихся V класса общеобразовательных учреждений в соответствии с концепцией формирования навыков здорового образа жизни учащихся обще-

образовательных учреждений Республики Беларусь и является непрерывным продолжением содержания программы факультативных занятий «Здоровый образ жизни» для I—IV классов. Знания и умения, полученные в ходе обучения, должны способствовать самопознанию, формированию положительных идеалов, стимулировать стремление к физическому и духовному совершенствованию учащихся.

16. Здоровый педагог — здоровый ребенок: культура питания и закаливания: практическое руководство для воспитателей, учителей, руководителей образовательных организаций, родителей / В. Е. Демидова, А. Х. Сундукова. - Москва: Цветной мир, 2013. - 90, [1] с. - (Серия «Современный педагог и семья»)

Учебно-методическое пособие расширит представление о здоровье как физическом, духовном и социальном благополучии человека. Поможет педагогам взглянуть на свое здоровье как основу профессионального и жизненного успеха. Содержит следующие модули «Профессия и здоровье», «Пропедевтика здоровьестроения», «Культура здорового образа жизни», «Культура закаливания», «Культура питания». Адресуется воспитателям и руководителям детских садов, учителям начальной, средней и высшей школы, студентам педагогических колледжей и вузов, гувернерам, родителям. Будет интересна и полезна всем, кто хочет быть здоров и готов для этого действовать.

17. Здоровый образ жизни. Интерактивные методы обучения / Е. В. Чуменко. - Минск : А. Н. Варакин, 2009. - 95 с.

В пособии представлены интерактивные методы для проведения учебной и воспитательной работы по профилактике вредных привычек.

Для преподавателей факультативных курсов «Здоровый образ жизни», «Основы безопасности жизнедеятельности», а также педагогов-психологов, социальных педагогов, занимающихся профилактической работой среди учащихся.

18. К здоровью через здоровый образ жизни: рекомендации, развивающие игры, комплексы упражнений / [авторы-составители: В. Ф. Феоктистова, Л. В. Плиева]. - Волгоград : Учитель, 2009 (макет 2010). - 154 с. - (В помощь преподавателю начальной школы)

Подвижные игры имеют ряд преимуществ, используя которые можно оказывать значительное воздействие на все стороны развития ребенка. В пособии представлен опыт использования развивающих подвижных игр и комплексов упражнений, укрепляющих здоровье детей во время учебного процесса и во внеурочной деятельности и способствующих реализации требований ФГОС. Особое внимание уделяется использованию игровых приемов не только в упражнениях, но и в постоянно меняющихся условиях подвижной игры, в ходе динамических часов и уроков здоровья. Предназначено учителям и классным руководителям начальных классов, воспитателям, педагогам дополнительного образования.

19. Здоровый образ жизни в современной школе: программы, мероприятия, игры / Е. А. Воронова. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. - 245, [1] с. - (Сердце отдаю детям) (Национальный проект «Образование»).

В книге представлен разнообразный материал для воспитательной внеклассной работы по этому сложному направлению: от примерных планов по реализации воспитательных проектов и программ до разработок классных часов, бесед, сценариев выступлений агитбригад, праздников, главной темой которых является формирование здорового образа жизни. Это издание поможет и классным руководителям, и педагогам дополнительного образования, и руководителям детского движения, и заместителям директоров по воспитательной работе.

20. Здоровый образ жизни в начальной школе: материал для проведения занятий / [Л.С.Ворон и др. - Мозырь : Белый ветер, 2006. - 111, [1] с. - (Серия «Из опыта РАБОТЫ»)

Учебно-методическое пособие для начальной школы

21. Здоровый образ жизни. Классные часы и мероприятия / [составители: Е. В. Дашукевич, З. М. Ледник, И. М. Юкович]. - Минск : Красико-Принт, 2013. - 127 с. - (Деятельность классного руководителя)

22. Здоровый образ жизни и ответственное поведение: пособие к факультативным занятиям для учащихся 7-го класса общеобразовательных учреждений / А. Н. Сизанов. - Минск : Национальный институт образования, 2010. - 91, [2] с.

Выполнение заданий практикума предполагает использование психодиагностических методик, выявляющих определенные личностные особенности учащихся. Эти методики должны правильно и квалифицированно использоваться. При проведении занятий очень важно соблюдать определенные правила и принципы:

Быть предельно тактичным в рассмотрении вопросов взаимоотношений между мальчиками и девочками, юношами и девушками. Проводить занятия с использованием современных интерактивных технологий (работа в малых группах, мультимедийное сопровождение, бинарные занятия, «кейс-стади» и др.).

Активно создавать общую культурную, спортивно-оздоровительную среду в школе для всех учащихся с привлечением родителей, специалистов в области здоровья, старшеклассников, членов общественных молодежных организаций.

23. Физическая культура и здоровый образ жизни в вопросах и ответах: учебно-методическое пособие / Т.А.Глазько, Р.И.Купчинов. - Минск : МГЛУ, 2006. - 38 с.

В данном пособии в форме вопросов и ответов раскрыты основные положения теоретического раздела учебной программы для непрофильных специальностей студентов вузов (для групп основного, подготовительного и спортивного отделений) по предмету «Физическая

культура» (3 курс). Содержание пособия включает вопросы профессионально-прикладной физической культуры и здорового образа жизни, а также собственную интерпретацию теоретического и практического разделов программы. Здесь даны ответы на вопросы о средствах профилактики профессиональных заболеваний, а также раскрыты основы физкультурно-оздоровительной работы в детском оздоровительном лагере.

24. Методические материалы в помощь учителю, ведущему курс «Здоровый образ жизни»: Из опыта работы учителей Брест. обл. / Брест. обл. ин-т повышения квалификации и переподгот. рук. работников и специалистов образования. - Брест, 1999. - 132 с.

Методическое пособие предназначено педагогов дополнительного образования, для классных руководителей.

25. Теоретические основы преподавания темы «Здоровый образ жизни» в учреждениях общего среднего образования: [практическое пособие] / С. А. Угликов, М. С. Кузнецов. - Могилев : МГОИРО, 2016. - 82 с.

Материал представленного практического пособия содержит информацию, предназначенную для учителей физической культуры и здоровья для обучения учащихся учреждений общего среднего образования теоретическим сведениям по формированию здорового образа жизни. В пособии рассматриваются вопросы основных понятий и составляющих ЗОЖ, возникновения вредных привычек и способов их устранения, организации режима дня школьников на различных ступенях образования, соблюдения санитарных норм и правил, профилактики простудных заболеваний, а также влияние физических упражнений на организм учащихся.

26. Человек в мире стрессов: секреты здоровья по курсу «Здоровый образ жизни»: Пособие для учащихся 3-го кл. общеобразоват. шк. / В.И.Кучинский, С.П.Докиш. - Мн. : Адукацыя і выхаванне, 2003. - 183 с.

27. Здоровье и ценность жизни: пособие для педагогов факультативного курса «Основы безопасности жизнедеятельности» / Е. В. Чуменко. - Минск : ФУАинформ, 2009. - 141 с.

В пособии представлены интерактивные методы для проведения учебной и воспитательной работы по профилактике вредных привычек. Для преподавателей факультативных курсов «Здоровый образ жизни», «Основы безопасности жизнедеятельности», а также педагогов-психологов, социальных педагогов, занимающихся профилактической работой среди учащихся.

28. Формирование здорового образа жизни: курс консультирования подростков и молодежи: пособие для учителей и преподавателей учреждений среднего и средне-специального

образования, социальных педагогов / [О. А. Пересада и др.]. - Минск : Современная школа, 2007. - 195, [1] с.

Материалы отражают проблемы теории и практики формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи. Представлены результаты научных исследований по вопросам формирования личности студента в процессе физического воспитания; психолого-педагогические, социальные, экологические и философские аспекты здоровья, физической культуры и спорта у молодежи; опыт внедрения и использования здоровьесозидающих технологий и массовых форм физической культуры и спорта в образовательном процессе вузов и в жизнедеятельности студентов. Предназначено для ученых, преподавателей вузов, учителей, аспирантов, магистрантов, студентов, работников образования и здравоохранения.

29. Формирование здорового образа жизни младших школьников / [автор-составитель С. И. Ванчук]. - 3-е изд. - Мозырь : Содействие, 2011. - 52, [1] с.

Книга содержит практические разработки, которые представлены в игровой форме и направлены на формирование у школьников 1—5-х классов навыков и умений здорового образа жизни. Адресуется педагогам для проведения факультативов по ЗОЖ, классных часов, воспитательных мероприятий.

30. Здоровье — стиль жизни: здоровьесберегающие образовательные технологии в школе и библиотеке: методическое пособие: [сборник / автор-составитель Е. В. Кузина]. - Москва : Литера, 2011. - 335 с.

Рассматриваются вопросы библиотечной работы с детьми и юношеством по пропаганде здорового образа жизни. Меры по решению основных задач национального проекта «Здоровье» в применении к учреждениям культуры и образования лежат в плоскости профилактики. О том, как могут участвовать в этом библиотеки, школы, средние специальные и высшие учебные заведения, как работать со всеми возможными источниками информации, чтобы привить молодому поколению тягу к здоровому образу жизни. Чтобы грамотно выстроить эту работу, необходимы предварительные исследования по выявлению интересов молодого поколения, которые касаются спорта, фитнеса, питания, туризма. Отражены способы и методы работы с литературой и периодикой по медицине, спорту, здоровому питанию, искусству (танцы, подвижные игры народов мира), а также с электронными носителями и интернет-ресурсами. Приведён опыт библиотек, возможные темы и материалы для мероприятий, сценарии. Пособие адресовано сотрудникам библиотек всех систем и ведомств, работающим с подрастающим поколением.

31. Как уберечь себя от беды: Метод. пособие для учителей / Л.И.Дурейко. - 2-е изд. - Мн. : Тесей, 2003. - 135, [1] с. - (Здоровый образ жизни).

Уже с самого детства человека подстерегает множество опасностей. Это возможность и обжечься горячей водой, и вывалиться из окна, и пораниться острым предметом. Пока ребенок мал, взрослые большей частью берут заботу о безопасности на себя. Но чем старше становится ребенок, тем труднее за ним уследить. Часто ребенок остается дома один, ему приходится самостоятельно или с друзьями куда-то ходить или даже ездить. И всегда надо быть готовым к любым неожиданностям. Это значит, что надо быть внимательным и осторожным, уметь выйти из любого положения с наименьшими потерями. В жизни может возникнуть такая ситуация, когда все будет зависеть только от подготовленности ребенка к ней, от его знаний и навыков, наконец, просто от смекалки. В книге рассматриваются различные жизненные ситуации, как правильно поступать, как не нужно делать, что обязательно нужно запомнить, и каким правилам нужно следовать всю жизнь.

32. Простые движения для здорового образа жизни: методические рекомендации / С.П.Галиновский. - Могилев : МГУ, 2005. - 17, [3] с.

Физическая активность – незаменимое средство профилактики болезней и замедления процессов старения организма. С каждым годом в мире возрастает интерес к использованию физических упражнений в оздоровительных целях. В работе изложены современные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о значении двигательной активности для сохранения и укрепления здоровья. Простые движения: ходьба и бег – самые доступные для молодежи и всего населения, не требуют экономических затрат, а лишь только желания с помощью этих движений сохранить собственное здоровье. Представленный материал актуален, доступно изложен и будет полезен студентам университетов, педагогических институтов, также широкому кругу читателей.

33. Формирование здорового образа жизни младших школьников: пособие для учителей начальных классов, воспитателей / Н.Т.Лебедева. - Минск : ИВЦ Минфина, 2005. - 111 с.

Пособие для учителей нач. классов, воспитателей. Практическое пособие. Рассмотрены пути формирования здоровья учащихся младших классов на уроках физкультуры. Впервые комплексно представлены учебно-методические материалы по трем направлениям: 1) содержание в программе раздела о здоровом образе жизни и особенностях его преподавания в каждом классе; 2) материал для учителя, ведущего данный предмет; 3) рабочая тетрадь школьника «Умей сохранять здоровье».

Предназначено для учителей начальных классов, преподавателей физкультуры, воспитателей и медицинских работников учреждений образования, учащихся младших классов.

34. Психология формирования культуры здорового образа жизни школьников: пособие для педагогов-психологов, педагогов

социальных учреждений общего среднего образования / Е. И. Луговцова. - Минск : Национальный институт образования, 2012. - 190, [1] с.

В пособии рассматриваются психологические аспекты формирования здорового образа жизни старшеклассников с учетом современной социокультурной ситуации; предложены модель формирования культуры здорового образа жизни и программа практических занятий; представлены современные формы и методы работы в рамках данной тематики.

Адресовано педагогам-психологам, педагогам социальным учреждений общего среднего образования. Будет полезно классным руководителям, педагогам дополнительного образования учреждений общего среднего и дополнительного образования, социально-педагогических центров.

35. Педагогические условия формирования основ культуры здоровья учащихся при использовании индивидуальных образовательных траекторий: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук: 13.00.08 / Стариков Александр Павлович. - Тольятти, 2004. - 25 с.

Представлено содержание культуры здоровья ребенка, интегрирующее в себе ценностное отношение к здоровью, социально-личностное развитие и начальную здоровьесберегающую компетентность. Раскрыта сущность здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения, способствующая сознательному здоровьесберегающему поведению детей

36. Путешествие по стране здоровья: занятия по формированию здорового образа жизни: 5—7-е классы: практическое пособие для педагогов общеобразовательных учреждений / Т. И. Шумель. - 3-е изд. - Мозырь : Белый Ветер, 2012. - 219 с. - (Серия «Из опыта работы»).

Пособие содержит внеклассные мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни учащихся 5—7 классов, составленные с учетом возрастных особенностей. Разнообразные формы проведения мероприятий ориентированы на развитие познавательного интереса школьников, стремление к познанию нового. Адресуется педагогам, классным руководителям, заместителям директора по воспитательной работе, социальным педагогам учреждений общего среднего образования.

37. Физиологические и гигиенические аспекты здоровья человека: 9-й класс: пособие для учащихся учреждений общего среднего образования с белорусским и русским языками обучения / О. Н. Рогожников. - 2-е изд. - Минск : Адукацыя і выхаванне, 2014. - 118 с. - (Биология. Факультативные занятия).

Методические рекомендации для учителей по программе факультатива «Физиологические и гигиенические аспекты здоровья человека» предназначены прежде всего для проведения занятий и

практических работ факультатива, экспресс-диагностики и коррекции различных компонентов здоровья и здорового образа жизни.

Материалы методических рекомендаций могут быть использованы не только учителями, преподающими факультатив, но и всеми теми педагогами, кто интересуется проблемами формирования собственного здоровья и образа жизни.

38. Внедрение подхода «равный обучает равного» в учреждениях общего среднего образования: методические рекомендации для организаторов равного обучения / Н. А. Зальгина, А. С. Никончук. - Минск : Парадокс, 2012. - 50 с.

В книге представлен алгоритм работы по организации внедрения подхода «Равный обучает равного» в воспитательную работу учреждений общего среднего образования. Предназначено для руководителей и специалистов образования: методистов, курирующих работу по формированию ЗОЖ, директоров, заместителей директоров по воспитательной работе и педагогов учреждений общего среднего образования. Материалы издания могут быть использованы при разработке программ воспитания, в практической деятельности по внедрению равного обучения.

39. Ключи к здоровью / [редактор-составитель Л. И. Жук]. - Минск: Красико-Принт, 2007. - 127 с. - (Праздник в школе)

Лето – роскошные дни школьных каникул, когда дети открывают мир и себя в этом мире. Лето – время действий, пробы и проверки своих сил, время освоения и осмысления окружающего мира. Каждый день, каждый час летних каникул удивителен и неповторим. Организовывая свою жизнь, свою деятельность, дети умнеют, духовно обогащаются, становятся лучше. Чем занять ребят во время каникул? Каким образом организовать их досуг? На эти вопросы вам помогут ответить издания, в которых представлены сценарии в помощь организации досуга детей.

40. Проблемные классные часы. Экология и здоровье / [авторы-составители: Т. В. Филипенкова, Т. Е. Гайкевич, В. Н. Пунчик]. - Минск: Красико-Принт, 2012. - 127 с. - (Деятельность классного руководителя).

Классные часы на тему экологии и здоровья широко представлены в сопровождении разнообразных творческих постановок и фрагментов. Они помогут в организации экологических обзоров, а также викторин, конкурсов и игр... Издание предназначено для всех представителей системы образования.

41. Я здоровье берегу - сам себе я помогу: Пособие для учителей нач. кл., воспитателей групп продл. дня, рук. кружков / Сост.: Л.Ф.Кузнецова, А.О.Сахариленко. - Мн. : Адукацыя і выхаванне, 2003. - 175 с.

Пособие «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» составлено на основе опыта работы по обучению младших школьников навыкам здорового образа жизни.

42. Беседы о здоровье: методическое пособие / Т. А. Шорыгина. - Москва : Творческий центр «Сфера», печ. 2016 (макет 2017). - 57, [1] с. - (Вместе с детьми).

В пособии представлены беседы, посвященные здоровому образу жизни - утренней зарядке, закаливанию, подвижным играм на свежем воздухе в любое время года, солнечным и воздушным ваннам. Новые сказки, стихи и загадки автора делают материал пособия увлекательным и доступным для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста. Вопросы и задания нацелены на то, чтобы активизировать память и внимание, развить логическое мышление и речь ребенка. Материал пособия может быть использован при коллективной и индивидуальной форме обучения. Издание адресовано учителям, родителям, гувернерам и воспитателям.

43. По ступенькам правил здорового питания: факультативные занятия в 4-м классе: пособие для учителей учреждений общего среднего образования с белорусским и русским языками обучения / Е. С. Грабчикова, Л. Ф. Кузнецова, В. Л. Маевская. - 2-е изд. - Минск : Пачатковая школа, 2017. - 70, [1] с.

В статье рассказывается об организации факультативных занятий «По ступенькам правил здорового питания», о его значительной роли в формировании здорового образа жизни и культуры питания.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Список произведений для младших школьников

О здоровье и болезнях

Барто, А.Л. «Володя болен».

Барто, А. Л. «Мы с Тамарой».

Михалков, С.В. Грипп. «Как у нашей Любы...», «Прививка», «Про девочку, которая сама себя вылечила», «Тридцать шесть и пять».

Михалков, С.В. «Письмо ко всем детям по очень важному делу»

Мошковская, Э.Э. «Любимые стихи».

О борьбе с вредными привычками

Барто, А.Л. «В мороз».

Михалков, С.В. «Как медведь трубку нашёл: сказка».

Г.Б. Остер «Вредные советы: книга для непослушных детей и их родителей».

О правильном питании

Есеновский, М. Пуговица «Классики: лучшие стихи современных детских писателей».

Список произведений для средней и старших школьников

«Книга зожника. Физкультура, питание и здравый смысл». Максим Кудеров, Юлия Кудерова и Александр Максименко.

«Жизнь на полной мощности! Управление энергией – ключ к высокой эффективности, здоровью, и счастью» Джим Лоэр и Тони Шварц.

«Ешь правильно, беги быстро» Скотт Джурек.
«Выбери здоровый образ жизни» (пособие для подростков)/ ГУ «Республиканский центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»

«Мой здоровый выбор» (творческий блокнот для подростков с рекомендациями по здоровому образу жизни на каждый день) Е.М. Коврова.

«Тесты о здоровье» А.Е. Хасанов

ОНЛАЙН-МАТЕРИАЛЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1. Материалы ГУ «Республиканский научно-практический центр психического здоровья» (<https://mentalhealth.by/press-tsentr/materialy-poformirovaniyu-zdorovogo-obraza-zhizni>)

2. Методические пособия по ЗОЖ ОО «Красный крест» (http://zdrovovie.redcross.by/biblioteka/esche_gruppa_dokumentov/)

Видеоматериалы для использования в воспитательных мероприятиях:

1. Записи ток-шоу «Здорово быть здоровым» БТ (<https://www.tvr.by/televidenie/belarus-1/proekti-belarus-1/zdorovo-zdorovym-byt/>)

2. Официальный сайт «Инфоурок» - крупнейшего в России образовательного онлайн-проекта. <https://infourok.ru/videouroki/obzh>

Видео «Как победить коронавирус? Топ 7 практических советов»

Видеоурок «Всемирный день здоровья»

Видеоурок «Профилактика вредных привычек»

Видеоурок «Режим дня, двигательная активность и закаливание»

Видеоурок «Болезни и их причины. Профилактика гриппа и простуды»

Видеоурок «Вредные привычки»

Видеоурок «Эпидемии»

Видеоурок «Чрезвычайная ситуация»

Видеоурок «Безопасность жизни и здоровья в зимнее время»

Видеоурок «Опасность курения»

Видеоурок «Распространение болезней»

Видеоурок «Перебором алкоголь»

Видеоурок «Эпизоотии и эпифитотии»

Видеоурок «Общие правила оказания первой медицинской помощи»

Видеоурок «Здоровый образ жизни. Профилактика переутомления»

Видеоурок «Компьютер и его влияние на здоровье человека»

Видеоурок «Если ты остался один дома»

Видеоурок «Влияние наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье человека. Профилактика их употребления»

Видеоурок «Психологическая уравновешенность»
 Видеоурок «Витамины это жизнь»
 Видеоурок «Стресс и его влияние на человека»
 Видеоурок «Здоровье человека»
 Видеоурок «Организм человека. Органы дыхания»
 Видеоурок «Здоровый образ жизни. Правильное питание»
 Видеоурок «Здоровые дети – в здоровой семье»

3. Пособие БЕЛАЮ по использованию видеороликов при проведении занятий по вопросам здорового образа жизни, безопасного и ответственного поведения, профилактики насилия в молодежной среде (дополнительные материалы для педагогических работников учреждений образования, социально-педагогических учреждений, специалистов общественных объединений) Составитель: М. Е. Минова. – Минск, 2017.

<https://belau.info/video/teenagers>

Видео «Почему быть подростком трудно?»

Видео «Чем мужчины отличаются от женщин»

Видео «Как работают наркотики?»

Видео «Почему мы делаем то, что не хотим?»

Видео «Можно ли найти, свою вторую половинку?»

Видео «Загадочная история Вани Пуговкина»

Видео «Полезно ли вымещать злость»

Видео «Как противостоять троллям»

4. Видеоматериалы Ассоциация Врачей Республики Алтай

Мультфильм о пользе здорового образа жизни.

https://www.youtube.com/watch?v=-VwE__DHVYc&feature=emb_title

Видео-инфографика о ЗОЖ

<https://yadi.sk/i/i-ArRmQXsyDGEw>

«Грипп? Коронавирус? ОРВИ?»

<https://www.youtube.com/watch?v=uxflu-eRZcI>

«Профилактика гриппа и ОРВИ»

<https://www.youtube.com/watch?v=Chp0LoFITZk>

«Вред курения»

<https://www.youtube.com/watch?v=hGX-vygwZUE>

Видео-инфографика «Стоп грипп»

<https://www.youtube.com/watch?v=OE8PdVaYZrA>

5. Мультфильм «Спартания»

Серия «Здоровый Образ Жизни.»

<https://vimeo.com/user98041329>

Серия «Зарядка для детей»

<https://yadi.sk/i/i-ArRmQXsyDGEw>

6. Видеоролики министерства здравоохранения РБ

Видео «Правила по гигиене рук»

<https://www.youtube.com/watch?v=GyGFHcJhNwg>

Видео «Правильное использования маски»

<https://www.youtube.com/watch?v=DF57aQMxy5o>

Видео «Как правильно измерить пульс»

<https://www.youtube.com/watch?v=vEjVKOjMp4k>

Видео «Как правильно обработать смартфон»

<https://www.youtube.com/watch?v=64nwW3fdJ3c>

7. Видеоролики ВОЗ

Видео «Пять ключевых принципов здорового питания»

https://www.youtube.com/watch?v=rYIkNG_NqeY

8. Видеоролик «Очень важно знать и соблюдать правила здорового образа жизни»

<https://www.youtube.com/watch?v=EJZIdvLq92w>

9. Видео «Полезные загадки о здоровье»

<https://www.youtube.com/watch?v=z6L4WPnV4xk>

10. Видео для младших школьников

«Гигиена - Все песенки про здоровье для детей»

<https://www.youtube.com/watch?v=rRWMTmjzi9c>

Видеоматериалы для педагогов:

1. Официальный канал «Инфоурок» - крупнейшего в России образовательного онлайн-проекта.

Воспитание здорового поколения

Роль спорта в формировании ЗОЖ поколения в современном мире

Аудиоматериалы:

1. Выпуски подкаста «Без шапки»:

«Почему медицина – это наука»

«Лечение онлайн. Почему это работает»

«Врачам тоже бывает плохо»

«Как ежегодно придумывают вакцины от гриппа»

«Дышим с пульмонологом»

«Урчим вместе с гастроэнтерологом»

«Поясняем за доказательную медицину»

«Смотрим в глаза с детским офтальмологом»

«Вырабатываем гормоны с эндокринологом»

«Что делать с аллергией?»

«Делаем прививки с Ниной Вакциной» и т.д.

2. Выпуски подкаста «Витаминка» - в здоровом теле – здоровый дух! Что нужно делать, чтобы не болеть? Конечно, принимать нашу "Витаминку". Подкаст о здоровье детей.

«Профилактика гриппа: советы врача»

«Способы сохранить зрение школьника»

«Дети и коронавирус: правила безопасности»

«Как предотвратить детские травмы»

«Болезни поколения –какие они?»

«Детское зрение и гаджеты» и т.д.

3. Выпуски подкаста «ЗОЖ – правда или ложь»

«Аскорбинка в рыбьем жире»

«ЗОЖ идет по плану»

«Спите на здоровье»

«Что за ЗОЖ?»

4. Выпуски подкаста «История болезни» - подкаст о медицинских открытиях. Научный журналист Александр Ершов и журналистка Кристина Фарберова в каждом выпуске обсуждают смену восприятия и лечения тех или иных болезней в исторической перспективе. А приглашенные медицинские эксперты объясняют, как с течением времени изменилось научное знание об этих заболеваниях.

«Хочется исчезнуть». От мигрени страдали Ницше и Толстой. Что это за болезнь и как пережить приступ?»

«Мышь в депрессии и ухо кролика: Как тестируют лекарства?»

5. Выпуски подкаста «ЗОЖефина» - подкаст, где кроме темы здоровья, рассказывают о здоровых привычках знаменитых людей и истории появления полезных продуктов.

«Здоровые привычки знаменитостей. Александр Невский»

«Здоровые привычки знаменитостей. Синди Кроуфорд»

«Здоровые привычки знаменитостей. Дэвид Бекхем» и т.д.

«История полезных продуктов. Кефир»

«История полезных продуктов. Сырники»

«История полезных продуктов. Хлопья» и т.

Онлайн-уроки

1. Видеоурок для младших школьников «Если хочешь быть здоров» на сайте interneturok.ru

<https://interneturok.ru/lesson/okruj-mir/2-klass/zdorovie-i-bezopasnost/esli-hochesh-byt-zdorov?block=player>

2. Видеоурок для старших школьников по ОБЖ «Сохранение и укрепление здоровья — важная забота каждого человека и всего общества» на сайте interneturok.ru

<https://interneturok.ru/lesson/obzh/10-klass/osnovy-meditsinskih-znaniy-i-profilaktika-infektsionnyh-zabolevaniy/sohranenie-i-ukreplenie-zdorovya-vazhnaya-zabota-kazhdogo-cheloveka-i-vsego-obschestva>

Другое

1. Информационные бюллетени ВОЗ

<https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets>

ПРОФИЛЬНЫЕ И ТЕМАТИЧЕСКИЕ СМЕНЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

СМЕНА «ОРИЕНТИРЫ ЗДОРОВЬЯ»

ВВЕДЕНИЕ

Сегодня национальным приоритетом является здоровый человек, поэтому формирование здорового образа жизни является важнейшим направлением государственной политики. Состояние здоровья детей и подростков служит своеобразным барометром социального благополучия общества, качества медицинского обслуживания в период детства, эффективности воспитания в семье и системе образования, а также позволяет прогнозировать показатели состояния здоровья населения республики в последующие годы.

Озабоченность вызывают изменения в состоянии здоровья детей и подростков, сопровождающиеся снижением способностей к учебе, ограничении в выборе профессии, годности к военной службе, репродуктивных возможностей. Каждый четвертый ребенок младше 14 лет и каждый третий подросток состоят на диспансерном учете по причине хронических заболеваний в организациях здравоохранения республики. При этом на первом месте в структуре хронической патологии находятся заболевания органов пищеварения, на втором – заболевания органов дыхания, на третьем – психические расстройства и расстройства поведения (по результатам социологического исследования).

По оценкам экспертов Всемирной организации здравоохранения, до 70% всех причин преждевременной смерти взрослого человека могут быть обусловлены поведенческими привычками, сформированными в подростковом возрасте.

Условия жизнедеятельности детей и подростков в современных условиях характеризуются бурным ростом информатизации, использованием новых интенсифицирующих учебную деятельность педагогических технологий, которые влекут повышение интенсивности учебного труда и, как следствие, требуют от воспитанников значительных психо-эмоциональных затрат.

Важным фактором, определяющим состояние здоровья детей, является их питание. На здоровье оказывает влияние и использование современных химических материалов в производстве предметов обихода.

Таким образом, здоровый образ жизни – результат действий многих внутренних и внешних факторов, объективных и субъективных условий, благоприятно влияющих на состояние здоровья.

В соответствии с государственной стратегией укрепления здоровья детей и подростков в центре «Зубренок» проводится работа по формированию культуры здоровья и обучению навыкам здорового

образа жизни. Задача педагогов учреждения заключается в том, чтобы придать этому направлению новый импульс – сформировать у детей и подростков ценностное понимание и отношение к своему здоровью. Каждый воспитанник должен осознать, что здоровье – это основа морального и материального благополучия человека.

Акцент в содержании смены «Ориентиры здоровья» поставлен на активизацию действий подрастающего поколения, направленных на поиск и передачу сверстникам эффективной информации по здоровому образу жизни, популяризации равного обучения.

В центре созданы условия для подготовки лидеров-пропагандистов и тренеров по здоровому образу жизни по принципу «равный обучает равного», формирующих модель поведения детей в различных жизненных ситуациях.

Целью смены «Ориентиры здоровья» является создание условий для формирования культуры здорового образа жизни, обеспечивающей развитие системы ценностных ориентаций и установок активной жизненной позиции, направленной на формирование заинтересованности в поддержке здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью других людей как важнейшей ценности современного общества.

Поставленная цель решается через ряд **задач**:

формировать представления об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни, совершенствование знаний подростков и детей по сохранению и укреплению здоровья;

формировать умения и навыки укрепления своего здоровья и здоровья окружающих, умений принимать самостоятельные решения, брать ответственность за свое поведение на себя, противостоять негативному давлению среды путем включения детей в активную спортивно-физкультурную деятельность;

осознание учащимися ценностного отношения к своему здоровью как одной из национальных приоритетов в политике Республики Беларусь;

ориентировать подростков на пропагандирование идей здоровьесбережения среди сверстников по принципу «равный обучает равного».

ОБЩАЯ ИГРОВАЯ ИДЕЯ СМЕНЫ

На время реализации смены «Ориентиры здоровья» лагерь становится Комитетом Здравоохранения, корпус – Управление охраны здоровья, отряды – Отделами охраны здоровья.

Между Отделами охраны здоровья распределяются направления деятельности, соответствующие специфике и профилю смены. На протяжении всей смены Отделы целенаправленно работают по данному направлению и в конце каждого периода смены «Ориентиры здоровья» представляют, в виде творческого отчета, результат по своему направлению.

Предлагаемые направления деятельности для Отделов:

Отдел личной гигиены;

Отдел здорового питания;

Отдел профилактики вредных привычек;
 Отдел безопасного поведения;
 Отдел физической культуры и спорта;
 Отдел эмоционального здоровья;
 Отдел предотвращения влияния неблагоприятной экологии на здоровье.

Возглавляет работу органов самоуправления Председатель Комитета. Управление охраны здоровья возглавляет Начальник управления (председатель корпуса), избираемый из числа Лидеров здоровья. Лидер здоровья – представитель от каждого Отдела.

Выборы председателя комитета и начальников управлений происходит на основе деловой игры «Выборы». В основу организации самоуправления на уровне Отдела охраны здоровья положена ролевая деловая игра «Перспектива», в процессе которой происходит распределение ролей между детьми. Органы детского самоуправления в смене «Ориентиры здоровья» функционируют на нескольких уровнях.

СТРУКТУРА ОРГАНОВ САМОУПРАВЛЕНИЯ

Цель: создание действующей модели организации жизнедеятельности детей с учетом их интересов и потребностей, способствующих развитию и проявлению детской инициативы.

Задачи:

- организовать воспитательное пространство смены «Ориентиры здоровья»;
- создать условия для развития у детей навыков работы в сфере здоровьесберегающей деятельности;
- способствовать проявлению и развитию детской инициативы;
- создать ситуацию успеха и т.д.

Система отрядного самоуправления «Службы здоровья»

Должность	Функции
Лидер Здоровья	Организует жизнедеятельность Отдела, распределяет поручения между Службами Отдела и контролирует их выполнение, представляет Отдел на Совете лидеров здоровья.
Служба информации и рекламы	Знакомит Отдел с важнейшими событиями в мире, стране, корпусе, лагере; организует выпуск информационного листа о жизнедеятельности отряда, корпуса, лагеря; подбирает информационный материал для отрядного уголка (памятки, интересные новости и др.); сотрудничает с пресс-центром лагеря.
Служба спорта	Поддерживает и иницирует принципы здорового образа жизни, занимается пропагандой идей здорового образа жизни. Организует работу по методике «Бюллетень на каждый день». Контролирует своевременность

ПРОФИЛЬНЫЕ И ТЕМАТИЧЕСКИЕ СМЕНЫ

	выхода Отдела на зарядку, сообщает о проведении спортивных соревнований, организуют спортивные минутки и др.
Арттерапевтическая служба	Занимается оформлением отрядного места, готовит необходимое оформление для проведения различных мероприятий (плакаты в поддержку выступающих, костюмы, реквизит и др.).
Служба экстренной помощи	Отвечает за чистоту и порядок в отряде: в комнатах, на отрядном месте, организует уборку отрядного места и территории, отвечает за организацию дежурства по территории, корпусу.
Служба здорового досуга	Занимается организацией творческих мероприятий информационно-образовательно-развлекательного характера, конкурсных и танцевальных программ, отвечает за досуг отряда.
Служба бережливости	Занимается сбережением энергоресурсов, контролирует экономию и бережное использование воды, тепла, электроэнергии.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ИГРОВОЙ ПРОЕКТ «ТРОПА ЗДОРОВЬЯ»

Цель: создание условий для поддержания интереса к игровой идее смены.

Задачи:

создать условия для передвижения отрядов по «Тропе здоровья»; смоделировать проблемные ситуации, требующие решения для активизации лидерского потенциала;

регулировать жизнедеятельность в рамках корпуса в соответствии с нормами и требованиями НДЦ «Зубренок».

Игровая идея организационно-игрового проекта основывается на прохождении Отделами охраны здоровья маршрута по «Тропе здоровья» и создании идеальной здоровьесберегающей среды. Для достижения данной цели Отделам необходимо, переходя от ориентира к ориентиру, передвигаться по игровому полю под названием «Тропа здоровья». В игровом проекте ориентир – одна из составляющих здоровья (гигиена, правильное питание, двигательная активность и др.), отмеченная на «Тропе здоровья».

Предлагаемые ориентиры:

1. Соблюдение правил гигиены.
2. Отказ от вредных привычек.
3. Занятия физической культурой и спортом.
4. Организация безопасной жизнедеятельности.
5. Здоровое питание.
6. Положительное эмоциональное состояние.
7. Сохранение экологически-чистой среды.

Педагог-организатор на игровом поле размещает ориентиры и предлагает детям задания, связанные с составляющей здоровья данного ориентира. Выполняя задания, дети зарабатывают игровую валюту смены. Выполнив все задания первого ориентира, Отдел передвигается к следующему, отмечая на игровом поле свой маршрут при помощи разноцветных флажков. Дойдя до конца маршрута, Отделу необходимо будет подняться на снежную гору и установить там свой флаг. Это будет символизировать прохождение маршрута и достижение детьми вершины здоровья.

Отдел, прошедший весь маршрут и заработавший наибольшее количество игровой валюты, сможет принять участие в конкурсе «Самый здоровый отряд».

СМЕНА «100 СОВЕТОВ НА ЗДОРОВЬЕ»

ВВЕДЕНИЕ

«В здоровом теле – здоровый дух». Все мы много раз слышали это изречение. В этой простой фразе заложен глубочайший смысл. Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития физической и духовной сторон жизнедеятельности человека.

Жизнь обычного человека состоит из сна, учебы, работы, нескольких приемов пищи и занятий тем, что ему действительно интересно. Если задуматься над этим вопросом серьезнее, мы непременно придём к одному выводу: наша жизнь и жизнь окружающих нас людей весьма схожа. Будто мы все живём по одному и тому же алгоритму. Правильно ли это? Ведь каждый из нас самостоятельно принимает решение о том, чем наполнить свою жизнь. Все мы хотим быть здоровыми, сильными, энергичными и деятельными. Но просто ли это? Возможно ли чувствовать себя именно так, когда наши будни однообразны? В смене «100 советов на здоровье» воспитанники смогут взглянуть на привычные мелочи совсем под другим углом. Разве легко поверить в то, что приобретая небольшие привычки ежедневно, мы можем в корне изменить нашу жизнь? Но это более чем возможно! Воспитанники осознают очень важную истину: всё начинается со здоровья.

От состояния здоровья человека зависит успех в его учебной, профессиональной и творческой деятельности, реализация физических и интеллектуальных способностей.

Формирование здорового образа жизни является важнейшим направлением государственной политики Республики Беларусь. Во всех регионах страны регулярно проводятся различного рода мероприятия, направленные на популяризацию здорового образа жизни. На V Всебелорусском народном собрании, Президентом Республики Беларусь А.Г. Лукашенко отмечено, что «Здоровый образ жизни должен стать визитной карточкой Беларуси».

Большое внимание воспитанию здорового образа жизни уделяется в системе образования. В Концепции непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи одним из приоритетных направлений воспитания

является воспитание культуры безопасной жизнедеятельности и формирование здорового образа жизни личности.

В НДЦ «Зубренок» ежегодно реализуются смены по формированию здорового образа жизни личности: «Здоровая инициатива», «Равный обучает равного», «Молодежь в «Зубренке» выбирает здоровый образ жизни», «Здоровый я – здоровая страна», «Учись говорить «Нет!», «Ориентиры здоровья» и др.

В НДЦ «Зубренок» в каждой смене уделяется внимание пропагандированию принципов здорового образа жизни. Этому способствуют физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия: эстафеты, соревнования, спортивные праздники и уличные игры, туристические походы. Наряду с повышением эффективности профилактической работы в данном направлении в «Зубренке» широко используется потенциал культурно-досуговой деятельности с целью раскрытия творческих способностей детей, их самосовершенствования и самореализации. Одним из направлений деятельности по формированию здорового образа жизни в «Зубренке» являются различные акции, конкурсы, соревнования, игры, презентации, выставки, рекламные ролики и т. д., которые демонстрируют, что участие в интересном и увлекательном деле укрепляет физическое и духовное здоровье.

Ежесменно в «Зубренке» для воспитанников предлагается участие в деятельности корпусных движений «За!». В корпусе «Солнечный город» действует молодежное движение «За здоровый образ жизни», участники которого приобщаются к ценностям здорового образа жизни на протяжении смены.

Независимо от профиля смен в НДЦ «Зубренок» реализуется комплексно-целевая программа «Шаги к здоровью» по следующим направлениям: «Чистая вода», «Здоровые зубы», «Рациональное питание», «Витаминизация», «Движение – жизнь». Целью программы является формирование принципиально новой позиции ребенка в отношении к своему здоровью.

Важной проблемой сохранения здоровья личности остаются поддержание и саморегуляция психологического состояния. Эмоционально-психологические нагрузки и неумение детей и молодежи противостоять им приводят к постоянному ослаблению психологического здоровья, ослаблению психического здоровья. Важное место уделяется созданию и сохранению благоприятного психологического микроклимата временного детского объединения.

Советы о здоровом образе жизни можно услышать по телевизору, прочитать в интернете, увидеть на рекламных щитах, узнать от учителей или от своих сверстников. Кто-то к этим советам прислушается, а кто-то не обратит внимание. В смене «100 советов на здоровье» ребята сами смогут определить для себя самые важные и ценные советы и рекомендации, которые помогут подросткам углубить знания в вопросах о здоровом образе жизни, сформировать умения и навыки укрепления своего здоровья.

Исходя из вышесказанного, **целью смены** является создание условий для повышения уровня культуры здорового образа жизни

детей, формирование компетенции личностного самосовершенствования посредством включения в здоровьесберегающую деятельность

Задачи:

- совершенствовать знания по сохранению и укреплению здоровья;
- познакомить с принципами здорового образа жизни;
- формировать умения и навыки укрепления своего здоровья, умения принимать самостоятельные решения, брать ответственность за свое поведение на себя, противостоять негативному давлению среды;
- включать детей в активную физкультурно-оздоровительную деятельность;
- ориентирование подростков на пропагандирование идей здоровьесбережения среди сверстников по принципу «равный обучает равного»;
- улучшение здоровья учащихся посредством активного использования природных ресурсов Нарочанского края;
- способствовать формированию творческой, социально активной личности; организовать досуговую деятельность, направленную на личностный рост воспитанников.

ОБЩАЯ ИГРОВАЯ ИДЕЯ СМЕНЫ

В основе смены «100 советов на здоровье» лежит идея создания условий для повышения уровня культуры здорового образа жизни детей, формирование компетенции личностного самосовершенствования посредством проведения встреч с людьми, увлеченными здоровым образом жизни, тренингов, занятий, различных творческих конкурсов, интеллектуальных игр и др.

Компетенция личностного самосовершенствования включает способы физического, духовного и интеллектуального саморазвития. К данным компетенциям относятся правила личной гигиены, забота о собственном здоровье, способы безопасной жизнедеятельности. В смене «100 советов на здоровье» ребята смогут изучить все составляющие здорового образа жизни, научиться бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих.

В подростковом возрасте, когда развивается способность к самоопределению, идет активный поиск цели жизни, дети приобретают способность к самовоспитанию. Помощь взрослых заключается не в прямых указаниях на способы самосовершенствования, а в том, чтобы подвести к самостоятельному поиску ответов на вопросы. Кроме всего прочего, наиболее популярной личностью в подростковом возрасте является авторитетный сверстник, слова которого воспринимаются как единственно верные, поступкам которого стремятся подражать. Именно поэтому в смене «100 советов на здоровье» уделяется большое внимание распространению знаний о здоровом образе жизни по принципу «равный обучает равного».

Образовательный компонент включает реализацию программы объединения по интересам «Здоровье – это легко», программу факультативных занятий «Культура здорового образа жизни»,

выборные часы «Физкульт-ура!», Марафон советов, дискуссионные мультипарки, образовательные экскурсии.

В ходе реализации программы объединения по интересам ребята получают советы о том, как питаться правильно, находить время для физических упражнений, организовать пространство для сна, мыслить позитивно, а также о мерах предотвращения болезней, связанных с загрязнением окружающей среды. На основе изученного материала итоговое занятие учащиеся смены будут проводить сами для своих сверстников на любую выбранную ими тему о здоровом образе жизни. По окончании смены ребята получают домашнее задание – поделиться советами о здоровом образе жизни со своими друзьями и одноклассниками в школе по месту жительства и предоставить отчет о полученных результатах.

Выборные часы «Физкульт-ура» помогут ребятам открыть для себя новые виды физической культуры: во время их проведения будут организованы занятия плаванием, настольным теннисом, спортивными играми и др. Во время занятий ребята получают советы о том, как сохранить и укрепить свое здоровье с помощью различных физических упражнений.

Марафон советов жизни позволит воспитанникам получить советы от опытных специалистов о здоровье от врача-педиатора, посетить занятие по хатха-йоге, узнать ценность медитаций, понять важность экологичности жизни и многое другое.

Увидеть своими глазами главные спортивные площадки Республики Беларусь – полифункциональный комплекс «Минск-Арена» и крытый футбольный манеж ребята смогут во время образовательной экскурсии в г. Минск. А советы о том, как их возможности может использовать не только профессиональный спортсмен, но и обычный человек, ребятам дадут сотрудники спортивных сооружений.

На протяжении смены ребята смогут услышать 40 советов о здоровом образе жизни на факультативных занятиях, 60 советов на занятиях по программе объединения по интересам, узнать 50 советов от партнеров смены, 80 советов от опытных спортивных инструкторов на выборных часах «Физкульт-Ура!», 30 советов ребята узнают во время встреч с врачами, а также 1000 советов во время прогулок, познавательных рубрик, информинутках и др. Определить для себя сто главных советов ребята смогут с помощью проекта «Дружеские советы». В завершении каждого дня отрядам будет необходимо выделить пять самых главных советов и записать их в информационном отрядном уголке. В заключительном периоде смены все советы необходимо будет оформить в виде газеты. Все газеты будут представлены на выставке, во время которой ребята по принципу «равный обучает равного» смогут поделиться друг с другом самыми важными советами на здоровье.

Игровой компонент реализуется через организационно-игровой проект «Здоровая нация». В 21 веке появилось новое модное направление – «умный дом» – это автоматизированный комплекс техники для организации различной работы. Но если этот дом будет

нездоровым, то будет ли от него польза? Быть может, модным и современным должно быть то, что помогает нам поддерживать состояние своего здоровья в норме? Ведь это всегда актуально и важно. По игровой идее каждый отряд – это клуб здоровой нации. Все клубы объединяются в Федерацию здоровой нации. Задача каждого клуба – построить «здоровый дом». Но для того чтобы купить материалы для его строительства, ребятам необходимо иметь игровую валюту смены – «зубрики», которую возможно заработать, участвуя в делах и мероприятиях смены. Все «здоровые дома» ребята представят на итоговой программе «Здоровая жизнь». Тот отряд, которому удастся построить свой дом здоровьесберегающим, а также творчески, содержательно и красочно представить его защиту на итоговой программе, становится победителем смены «100 советов на здоровье».

ОРГАНИЗАЦИОННО-ИГРОВОЙ ПРОЕКТ

Цель: активизация деятельности воспитанников, развитие их инициативности, лидерских качеств и организаторских способностей.

Задачи:

смоделировать проблемные ситуации, требующие решения для активизации лидерского потенциала;

регулировать жизнедеятельность временных детских объединений в рамках корпуса в соответствии с требованиями к пребыванию и поведению детей в НДЦ «Зубренок»;

способствовать сплочению временного детского объединения посредством выполнения заданий.

Механизм реализации

Сегодня человечество как никогда осознало важность и первостепенность здоровья. Для его укрепления и сохранения действует Федерация здоровой нации (уровень «корпус») – центр по организации здоровьесберегающего пространства. В состав Федерации здоровой нации (уровень «корпус») входят Клубы здоровой нации (уровень «лагерь»). В каждом клубе действуют свои правила, законы и принципы, о которых они расскажут на конкурсе презентаций отрядов «Секрет счастья». Однако вместе с этим у всех Клубов здоровой нации (уровень «отряд») одна цель – это организовать здоровьесберегающее пространство для здоровой жизнедеятельности.

Каким же образом они будут идти к достижению цели?

Клубы здоровой нации (в течение смены будут строить «Здоровый дом» – дом, в котором каждый элемент будет приносить пользу телу, организму и душе.

На занятиях программы объединения по интересам «Здоровый образ жизни – это легко» ребята будут знакомиться с различными составляющими здорового образа жизни. После каждой академии воспитанники будут заниматься обустройством комнаты своего дома, в котором будут отражены изученные составляющие здорового образа жизни. Однако приобрести различные объекты для строительства дома они смогут только за игровую валюту смены, которую можно

ПРОФИЛЬНЫЕ И ТЕМАТИЧЕСКИЕ СМЕНЫ

заработать, участвуя в предложенных делах и мероприятиях смены, выполняя режимные моменты, организовывая дежурства и т.д.

Соответствие выполненных заданий и поощрений представлено в тарифной сетке. Контролирует участие всех отрядов в организационно-игровом проекте, начисляет бонусы педагог-организатор.

Для реализации организационно-игрового проекта Клубам здоровой нации необходимо изготовить игровое поле на формате листа А4 в виде план-схемы дома, где будут представлены следующие помещения: кухня, спортивный зал, спальня, гостиная, холл, сад, санузел.



План-схемы домов всех отрядов размещаются на общем игровом стенде Федерации здоровой нации.

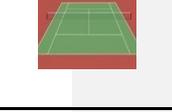
Приобрести объекты для своего «Здорового дома» сможет командир Клуба здоровой нации во время Совета Федерации у педагога-организатора. На плане будут отображаться все приобретенные объекты клубов здоровой нации.

Перечень объектов представлен в таблице:

Название академии	Соответствующая комната, для которой можно купить объекты	Объекты	Отображаемый значок в игровом поле
«ЗОЖ – это легко, или Вводное занятие»	Холл	Лестница	
		Комнатные растения	
		Термоизоляция	
«ЗОЖ – это правильная пища, или Питание и здоровье человека»	Кухня	Холодильник	
		Морепродукты	

какая связь?»		Овощи	
		Фрукты	
		Фильтр для воды	
		Весы	
		Блендер	
«ЗОЖ – это движение, или Умные физические нагрузки»	Спортивный зал	Лестница	
		Бассейн	
		Тренажер	
		Велосипед	
		Гантели	
		Обруч	

ПРОФИЛЬНЫЕ И ТЕМАТИЧЕСКИЕ СМЕНЫ

		Коврик для гимнастики	
«ЗОЖ – это радость, или Влияние эмоций на здоровье»	Гостиная	Настольная игра «Имаджинариум»	
		Музыкальный центр	
		Домашний кинотеатр	
		Раскраска-антистресс	
		Кресло-груша	
		Бильярдный стол	
		Теннисный корт	
«ЗОЖ – это отдых, или Каким должен быть сон?»	Спальня	Ортопедический матрас	
		Книга	

		Темные занавески	
		Светильник	
		Звукоизолирующее окно	
		Хлопковая пижама	
«ЗОЖ – это чистота, или Ваше здоровье и экология»	Сад, ванная комната	5 грушевых деревьев	
		3 контейнера для раздельного сбора мусора	
		Биологический стиральный порошок	
		Скамейка для сада	

Подведение итогов организационно-игрового проекта происходит следующим образом. В конце смены на итоговой программе «Здоровая нация» организовывается презентация «Здоровых домов», после которой происходит голосование между отрядами. Презентация, победившая в голосовании, приносит победу Клубу здоровой нации, и

именно этот клуб является победителем смены «100 советов на здоровье».

К работе над строительством дома необходимо отнестись с должным вниманием и ответственностью.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ОРГАНОВ ДЕТСКОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ В СМЕНЕ «100 СОВЕТОВ НА ЗДОРОВЬЕ»

Цель: создание условий для организации жизнедеятельности детей с учетом их интересов и потребностей, способствующих развитию и проявлению детской инициативы.

Задачи:

- создать условия для развития у детей навыков работы в команде;
- способствовать проявлению и развитию детской инициативы;
- создать условия для проявления лидерского потенциала участников смены;
- воспитывать чувство ответственности за принимаемые решения;
- создать ситуацию успеха.

Механизм реализации

Для того чтобы у каждого воспитанника была возможность самореализоваться и заняться тем, что ему действительно интересно, в смене «100 советов на здоровье» организована многоуровневая система самоуправления.

Воспитанникам предоставлена возможность развить в себе такие важные качества, как: самостоятельность, ответственность и целеустремленность.

Система детского самоуправления организована следующим образом:

- 1 уровень – центр – Совет ассоциации детских инициатив;
- 2 уровень – лагерь – Совет «СЛОВО»;
- 3 уровень – корпус – Федерация здоровой нации;
- 4 уровень – отряд – клубы ЗОЖ.

Уровень «корпус» - Федерация здоровой нации

Каждый отряд, принимающий участие в смене «100 советов на здоровье», входит в состав Федерации здоровой нации. Высшим органом самоуправления является Совет Федерации. В Совет Федерации входят командиры отрядов, среди которых выбирается глава Федерации. Сбор Совета Федерации осуществляется каждый день.

Цель собрания Совета Федерации: обсуждение текущих вопросов, касающихся реализации содержания смены, решение организационных моментов.

Уровень «отряд» - Клуб здоровой нации

В каждом Клубе здоровой нации действуют правила, законы и принципы, которые они сформируют во время деловой игры

«Перспектива». И для того чтобы смена прошла интересно и насыщенно, отрядам необходимо стать настоящей командой.

Высшим органом самоуправления является Совет Клуба, в который входят командиры клуба, а также лидеры групп.

Распределение поручений происходит в процессе проведения деловой игры «Перспектива». Во время деловой игры между воспитанниками будут распределены следующие поручения:

Поручение	Функции
Командир Клуба	Возглавляет отряд, отвечает за организацию слаженной работы всего коллектива. Представляет отряд на сборах командиров Федерации здоровой нации. Занимается распределением обязанностей при подготовке ко всем мероприятиям смены.
Заместитель командира Клуба	Выполняет обязанности командира во время его отсутствия, принимает непосредственное участие в организаторской деятельности.
Спортивная группа	Организовывает зарядки, спортивный досуг, занимается подбором участников спортивных соревнований. Группа организует реализацию методики «Санбюллетень на каждый день» во время проведения утреннего разговора.
Творческая подгруппа	Организовывают выполнение конкурсов и поручений, помогают воспитателю в организации досуговых мероприятий.
Информационная группа	Занимается оформлением отрядного места, контролирует сменяемость содержания рубрик и их наполнения на информационном стенде. Занимается на протяжении смены подбором, оформлением, хранением отрядных информационных, художественных и прикладных работ.
Организационная группа	Занимается разработкой инициатив, организует досуговые мероприятия. Занимается организацией участия отряда в творческих конкурсах и проектах, организует и контролирует проведение конкурсов, игр, викторин, праздников на корпусном и отрядном уровнях, выполняет задания познавательного характера, организацию отрядных дел; подготовку и проведение в отряде игр в минутки ожидания; организация дежурства по столовой, корпусу
Группа работы по профилю	Занимается организацией работы отряда по профилю, отвечает за проведение мероприятий профиля.
Далее воспитателю рекомендуется распределить между детьми следующие индивидуальные поручения:	

Ответственный за ...	<i>готовность отряда к учебным занятиям, конкурсам, шоу-программам</i>
	<i>проверку порядка в комнатах</i>
	<i>порядок на отрядном месте</i>
	<i>соблюдение санитарно-гигиенических норм в отряде</i>
	<i>соблюдение бережного отношения отряда к энергетическим ресурсам</i>
	<i>соблюдение бережного отношения отряда к водным ресурсам</i>
	<i>организацию работы метода «Санбюллетень на каждый день»</i>
	<i>организацию работы метода «Экобюллетень на каждый день».</i>
	<i>соблюдение режима «Сменная обувь всегда и повсюду»</i>
	<i>организацию отрядных дел</i>
	<i>подготовку и проведение в отряде игр в минутки ожидания, игр с залом</i>
	<i>оформление отрядного места</i>
	<i>выпуск газет, плакатов, сменяемость рубрик на отрядном месте</i>
	<i>организацию зарядок, спортивного досуга</i>
	<i>подбор участников спортивных соревнований</i>
	<i>своевременное выполнение творческих заданий</i>
	<i>соблюдение одежды по погоде</i>
<i>организацию дежурства по столовой, корпусу, территории</i>	
<i>сохранность личного имущества (воспитанник следит за тем, чтобы ребята из отряда не забывали и не оставляли без присмотра вещи)</i>	

СМЕНА «ЗУБРЯТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ, ИЛИ КЛАСНЫЕ СОСТЯЗАНИЯ»

ВВЕДЕНИЕ

Наиболее актуальной из личностных проблем является проблема здорового образа жизни. От состояния здоровья человека зависит успех его учебной, профессиональной и творческой деятельности. Человек, имеющий серьезные отклонения в состоянии здоровья, а также ведущий неправильный образ жизни, не может в полной мере реализовать свои потенциальные физические и интеллектуальные способности. В иерархии потребностей, удовлетворение которых лежит в основе человеческого поведения, здоровье находится далеко не на первом плане, хотя по сути своей именно оно должно стать первой потребностью. Особенно это касается детей, которые редко задумываются о своем здоровье.

Детство – период интенсивного и целенаправленного развития человека, процесс его физического, интеллектуального, психического, нравственного и социального формирования. Именно в детстве, в школьном возрасте формируется здоровье взрослого населения – здоровье нации. Нужно научить детей с самого раннего возраста беречь, ценить и укреплять свое здоровье, только в этом случае мы можем надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально духовно, но и физически.

Физическая культура и спорт в воспитательно-образовательном учреждении – важная часть системы физического воспитания детей и подростков. Воспитанники на практике могут познать и усвоить, что правильный режим, рациональное питание, содержание в чистоте тела и одежды, зарядка, закаливание способствуют здоровому образу жизни. Основу же активной, полноценной жизни составляет движение, а значит, занятия спортом, подвижные и развлекательные игры, спортивные эстафеты и соревнования.

Предлагаемая смена по своей направленности является комплексной, включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления оздоровления, отдыха и воспитания детей в условиях центра.

Целью смены является создание условий для воспитания у учащихся культуры здорового образа жизни, осознания значимости здоровья как ценности, физического самосовершенствования, оздоровления учащихся средствами физической культуры и спорта.

Задачи:

- развивать физические качества и способности детей;
- воспитывать эстетические, нравственные, волевые личностные качества участников смены;
- формировать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления организма;
- укреплять здоровье воспитанников, содействовать их полноценному физическому развитию посредством активного использования природных ресурсов Нарочанского края.
- способствовать формированию устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, посредством использования здоровьесберегающих технологий на основе личностно-ориентированного подхода;
- популяризировать занятия спортом.

ОБЩАЯ ИГРОВАЯ ИДЕЯ СМЕНИ

В основе смены лежит идея физического воспитания участников смены посредством различных творческих конкурсов, заданий, методов, спортивных соревнований, встреч с партнёрами смены.

Образовательный компонент реализуется путём проведения факультатива «Основы олимпийских знаний», занятий объединений по интересам «Здоровым быть – с физкультурой и спортом дружить!», участия воспитанников в различных соревнованиях, турнирах по

пионерболу, мини-футболу, мастер-классах, встречах со студентами Белорусского государственного университета физической культуры.

Организационно смена делится на три периода:

1 период – «На старт! Внимание! Марш!».

Первый период решает задачу организации активного включения участников смены в реализацию программы смены физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности. В этот период проводятся методика личностного развития «Мой старт: какой он?», игры на выявление лидеров, обучающая игра «Спортмикс», спортландия, соревнования по шашкам, деловая игра «Перспектива», открытия смены, даётся старт зубрятской спартакиаде.

2 период – «Путь к пьедесталу».

Второй период ставит задачи формирования, развития и укрепления мотивации к активному участию в физкультурно-оздоровительной, спортивной и пропагандистской деятельности, привлечения внимания к олимпийскому движению в Республике Беларусь. Это происходит посредством участия в соревнованиях, викторине «Большая спортивная викторина», беседе «Вместе за здоровое будущее», конкурсе плакатов «И так бывает в спорте», творческом конкурсе «Спортивная кричалка», «Медали для «Зубрёнка»», мастер-класс «Объективный судья», конкурс спортивной разминки «Оле-оле-оле!», фестиваль искусств и шоу-программа «Мисс «Зубрёнок», проходят соревнования по шашкам, шахматам, плаванию, настольному теннису, пионерболу, мини-футболу, водная спортландия, легкоатлетическое многоборье (прыжок в длину с места, челночный бег 4Х9, бег 60 м, метание мяча, поднимание туловища).

3 период – «Галерея достижений – отличный результат».

Итоговый период решает задачу ориентации воспитанников на пропагандирование идей физической культуры и олимпийского движения, популяризацию занятий спортом среди сверстников. В этот период пройдёт подведение итогов викторины «Большая спортивная викторина», творческая встреча со студентами Белорусского государственного университета физической культуры, игровая программа «Золото победы», финалы соревнований зубрятской спартакиады, спортландия «Взрослые и дети» и товарищеская встреча по футболу между воспитателями и детьми, подведение итогов конкурса «Самый спортивный отряд (класс)».

СИСТЕМА ОТРЯДНОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ - «СЛУЖБЫ СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ»

Цель: создание действующей модели организации жизнедеятельности детей с учетом их интересов и потребностей, способствующих развитию и проявлению детской инициативы.

Задачи:

организовать воспитательное пространство смены «Зубрятское многоборье, или Классные состязания»;

создать условия для развития у детей навыков работы в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности;

способствовать проявлению и развитию детской инициативы;

создать ситуацию успеха и т.д.

Игровая идея органов самоуправления.

Система отрядного самоуправления «Службы спорта и здоровья».

Отряд представляет собой отдел с различными службами.

Должность	Функции
Лидер Здоровья и Спорта	Организует жизнедеятельность отряда, распределяет поручения между Службами и контролирует их выполнение, представляет отряд на Совете лидеров здоровья и спорта.
Служба информации и рекламы	Знакомит Отдел с важнейшими событиями в мире, стране, корпусе, лагере; организует выпуск информационного листа о жизнедеятельности отряда, корпуса, лагеря; подбирает информационный материал для отрядного уголка (памятки, интересные новости и др.); сотрудничает с пресс-центром лагеря.
Служба спорта	Поддерживает и инициирует принципы здорового образа жизни, занимается пропагандой идей здорового образа жизни. Ее главный девиз – «Молодежь в «Зубренке» выбирает здоровье». Организует работу по методике «Бюллетень на каждый день». Контролирует своевременность выхода Отдела на зарядку, сообщает о проведении спортивных соревнований, организывает спортивные минутки и др.
Арт-служба	Занимается оформлением отрядного места, готовит необходимое оформление для проведения различных мероприятий (плакаты в поддержку выступающих, костюмы, реквизит и др.).
Служба экстренной помощи	Отвечает за чистоту и порядок в отряде: в комнатах, на отрядном месте, организует уборку отрядного места и территории, отвечает за организацию дежурства по территории, корпусу.
Служба здорового досуга	Занимается организацией творческих мероприятий информационно-образовательно-развлекательного характера, конкурсных и танцевальных программ, отвечает за досуг отряда.
Служба бережливости	Занимается сбережением энергоресурсов, контролирует экономию и бережное использование воды, тепла, электроэнергии.
Далее воспитателю рекомендуется распределить между детьми следующие индивидуальные поручения:	

ПРОФИЛЬНЫЕ И ТЕМАТИЧЕСКИЕ СМЕНЫ

Ответственный за...	готовность отряда к учебным занятиям, конкурсам, шоу-программам
	проверку порядка в комнатах
	порядок на отрядном месте
	соблюдение санитарно-гигиенических норм в отряде
	соблюдение бережного отношения отряда к энергетическим ресурсам
	соблюдение бережного отношения отряда к водным ресурсам
	организацию работы метода «Санбюллетень на каждый день»
	организацию работы метода «Экобюллетень на каждый день»
	организацию работы ежедневных рубрик
	соблюдение режима «Сменная обувь всегда и повсюду»
	организацию отрядных дел
	подготовку и проведение в отряде игр в минутку ожидания, игр с залом
	оформление отрядного места
	выпуск газет, плакатов, сменяемость рубрик на отрядном месте
	организацию зарядок, спортивного досуга
	подбор участников спортивных соревнований
	своевременное выполнение творческих заданий
	соблюдение одежды по погоде
	организацию дежурства по столовой, корпусу сохранность личного имущества (воспитанник следит за тем, чтобы ребята из отряда не забывали и не оставляли без присмотра личные вещи)

ПОЛОЖЕНИЕ О СПАРТАКИАДЕ В СМЕНЕ «ЗУБРЯТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ, ИЛИ КЛАССНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ»

1.Цель: спартакиада проводится с целью пропаганды здорового образа жизни, олимпийского движения, физической культуры и спорта как средства всестороннего воспитания подрастающего поколения.

Задачи:

- активизировать учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию;
- повышать оздоровительный эффект от физкультурных занятий, укреплять здоровье учащихся;
- прививать навыки здорового образа жизни;
- содействовать разносторонней физической подготовке учащихся;

повышать уровень спортивной подготовки.

2.Участники соревнований

В спартакиаде участвуют 12 команд. Состав команды 4 мальчика и 4 девочки.

3.Организация соревнований

Организация и проведение соревнований спартакиады возлагается на администрацию (заведующий отделом физкультурно-оздоровительной работы), инструкторов по физической культуре, воспитателей отрядов и физкультурный актив.

4.Место и сроки проведения

Спартакиада проводится на спортивных площадках центра.

Игры в зачет спартакиады проходят на протяжении всей смены.

По всем некомандным видам проводится личное первенство.

5.Система оценки результатов и условия зачета

Чемпионы и призеры спартакиады среди команд определяются по наименьшей сумме мест, набранных командами во всех видах программы спартакиады.

Если команда не приняла участие в том или ином виде программы спартакиады, ей присуждается последнее место исходя из общего количества команд.

В случае равенства суммы мест у двух и более команд первенство определяется по наибольшему количеству первых, затем вторых и далее мест.

6.Порядок и сроки подачи заявок

Каждая команда (физорг отряда) представляет в судейскую коллегию заявку на участие в спартакиаде установленного образца. В заявке должны быть указаны: фамилия, отряд, вид, в котором выступает участник, и виза врача, разрешающая участвовать в соревнованиях.

Срок представления заявок определяется судейской коллегией.

7.Условия допуска спортсменов и команд.

Воспитатели отрядов (команд) несут персональную ответственность за жизнь и безопасность детей на местах проведения соревнований.

Команда, не предоставившая заявку в сроки, оговоренные Положением, к соревнованиям не допускается.

В соревнованиях по видам спорта спартакиады принимают участие все дети основной медицинской группы и подготовительной медицинской группы в разрешенных для них врачом видах соревнований программы.

Программа спартакиады

Виды спорта	Количество человек
<i>Легкоатлетическое многоборье (прыжок в длину с места, челночный бег 4Х9, бег 60м, метание мяча, поднимание туловища)</i>	8
<i>Пионербол</i>	8
<i>Мини-футбол</i>	4
<i>Настольный теннис</i>	4

<i>Шашки</i>	4
<i>Шахматы</i>	4
<i>Плавание</i>	4

Условия проведения

Легкая атлетика

Каждый участник должен выступить во всех видах программы. В зачет идет лучший результат одного участника. Личное первенство определяется по лучшему результату, командное – по наименьшей сумме результатов.

Пионербол

Состав команды – 8 человек.

Игры проводятся по олимпийской (с выбыванием) системе. Каждая игра из трех партий. За выигрыш команда получает 2 очка, проигрыш – 0 очков. В случае равенства очков у двух или более команд победитель определяется по результатам переигровки между ними, может выставляться смешанную команду. Игры проводятся по упрощенным правилам.

Мини-футбол

Состав команды – 5 человек.

Игры проводятся по олимпийской (с выбыванием) системе. За выигрыш команда получает 2 очка, за проигрыш – 0 очков. В случае равенства очков у двух команд проводится переигровка. В случае равенства очков у трех и более команд места распределяются по лучшей разности забитых и пропущенных мячей в играх спорящих команд, в случае равенства и этой разности – в играх между всеми командами.

Настольный теннис

Состав команды – 4 человека: 2 мальчика и 2 девочки.

Игры проводятся по круговой системе. Каждая игра состоит из трех партий.

Игры проводятся одиночные между мальчиками, одиночные между девочками.

За каждую выигранную игру участник получает 2 очка, за проигрыш – 0 очков. В случае равенства очков у двух и более команд победитель определяется в дополнительной игре.

Плавание

Состав команды – 4 человека: 2 мальчика и 2 девочки.

Мальчики и девочки плывут 50 м вольным стилем. Личное первенство определяется по лучшему времени, командное – по наименьшей сумме времени.

Шашки

Состав команды – 2 мальчика, 2 девочки. Игра проводится по круговой системе. Каждая игра состоит из трех партий. За выигрыш дается 1 очко, за ничью – 0,5, за проигрыш – 0.

Шахматы

Состав команды – 2 мальчика, 2 девочки. Игра проводится по круговой системе. Каждая игра состоит из трех партий. За выигрыш дается 1 очко, за ничью – 0,5, за проигрыш – 0.

Порядок награждения победителей и призеров соревнований

Участники, занявшие 1-3-е места в личных соревнованиях, а также участники команд, занявших 1-3-е места по спортивным играм, награждаются дипломами соответствующих степеней. Команда, занявшая первое место в общекомандном зачете, награждается призом (переходящим кубком) и дипломами.

Порядок подачи протестов и их рассмотрения

Представитель команды может опротестовать результат соревнований в случае нарушения правил соревнований или судейских ошибок, повлекших существенные изменения в определении личных и командных мест. Протест подается в письменной форме главному судье в течение 1 часа после соревнований и рассматривается судейской коллегией на заседании по утверждению итогов каждого дня соревнований. Несвоевременно поданные протесты не рассматриваются.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ИГРОВОЙ ПРОЕКТ «НА ПУТИ К ПЬЕДЕСТАЛУ»!

Цель: организация состязания между временными детскими объединениями для поддержания интереса к игровой идее смены.

Задачи:

способствовать развитию интереса к смене;
при помощи системы бонусов и штрафов регулировать жизнедеятельность в рамках корпуса в соответствии с нормами и требованиями НДЦ «Зубрёнок».

Игровая идея.

Сюжетно-ролевая модель (игра) смены – это специально организованные формы взаимодействия педагогов центра и временных детских объединений. Каждый отряд представляет собой спортивный отдел, у которого имеется:

- название;
- девиз;
- эмблема.

Задача каждого отдела: «добраться» в полном составе до самого заветного места для любого спортсмена – олимпийского пьедестала. Отделы должны пройти по заранее оговоренным ступеням развития спортсменов и достичь олимпийского пьедестала. Для этого отделам нужно активно участвовать в различных акциях, спортивных

соревнованиях, выполнять творческие задания и т.д., чтобы заработать игровую валюту смены, единицы активности, позволяющие «преодолевать» расстояние и возможные препятствия на пути, а также отмечать свои достижения на игровом поле.

Алгоритм проведения:

В смене участвуют отряды (отделы), активно занимающиеся спортом. Им предстоит пройти спортивную квалификацию от «1/32 финала» до «финала». Чтобы перейти от одной ступени мастерства к другой, необходимо набрать определённое количество игровой валюты смены.

СМЕНА «ЗДОРОВАЯ ИНИЦИАТИВА»

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье взрослого населения в значительной степени определяется здоровьем детей. Сохранение и укрепление здоровья детей и подростков рассматривается как важнейшая составляющая национальной безопасности страны.

Установки на здоровый образ жизни, здоровьесберегающее поведение формируются в детстве и юности, также как поведение, связанное с нарушением норм здоровьесбережения. Поэтому принципиально важным является усвоение учащимися информации о сохранении и укреплении здоровья и риска для здоровья, формирование установки на здоровьесбережение и здоровый образ жизни, недопущение распространения рискованных форм поведения, которые впоследствии могут привести к стойкой потере здоровья.

В настоящий момент, несмотря на предпринимаемые в республике меры, отмечается ряд негативных тенденций в состоянии здоровья детского населения: увеличение заболеваемости, ухудшение физического развития.

Неблагоприятные тенденции в состоянии здоровья детей и подростков приводят к таким негативным социальным последствиям, как неготовность к школьному обучению, ограничения профессиональной пригодности и к службе в армии, нарушения формирования и реализации репродуктивного потенциала, рождение нездорового потомства и др. В значительной степени ухудшение состояния здоровья связано с ростом отклонений от здорового образа жизни, что можно подтвердить, обратившись к статистическим данным. За 12 месяцев 2018 года в возрастной группе 15-49 лет зарегистрировано 2020 случаев (85,8%), за аналогичный период 2017 г. – 2141 случай (86,8%). По отдельным возрастным группам населения в 2018г. случаи ВИЧ-инфекции были распределены следующим образом: 0-14 лет – 0,3 %, 15-19 лет – 0,6 %, 20-29 лет – 17,1%, 30-39 лет – 42,1%, 40-49 лет – 26,1%, 50-59 лет – 9,9%, 60 лет и старше – 4%.

С 1987 по 01.01.2019г. от ВИЧ-инфицированных матерей родился 3971 ребенок. Диагноз «ВИЧ-инфекция» подтвержден 307 детям, рожденным от ВИЧ-инфицированных матерей. Всего в республике

среди детей в возрастной группе от 0 до 14 лет зарегистрировано 333 случая ВИЧ-инфекции. За 12 месяцев 2018 года среди детей в возрасте 0-14 лет зарегистрировано 7 случаев ВИЧ-инфекции. За аналогичный период 2017 года среди данного контингента зарегистрировано 14 случаев ВИЧ-инфекции. Показатель вертикальной трансмиссии по итогам 2018г. составил 1,3% (всего родилось 239 детей в 2018г. – из них у 3 произошла трансмиссия ВИЧ; в показатель учтены 2 ребенка, статистически учтенные в 2018г. и 1 ребенок, родившийся в декабре 2018г., статистически будет учтен в 2019г.).

Анализ данных Ресурсного центра по контролю над табаком о распространенности курения в Республике Беларусь выявил следующие тенденции: наиболее высокие показатели курения от случая к случаю отмечаются в период от 15 до 29 лет. Более половины (58%) тех, кто курит, стали это делать регулярно уже к 15-17 годам. Чем раньше человек пробует первую сигарету, тем выше вероятность того, что впоследствии он будет курить ежедневно. Так, 73% заядлых курильщиков попробовали курить до 17 лет, т.е. в период обучения в школе.

Эпизодически принимают алкоголь 80,8% подростков (преимущественно, пиво). Анонимные анкетирования учащихся 16 лет по решению комиссий по делам несовершеннолетних облисполкомов двух областей республики (Брестской области и Гомельской) показали: пробовали курить – около 60 % учащихся; 20% курят ежедневно; 90% хотя бы раз пробовали алкоголь; более 3-х раз в течение месяца перед опросом принимало алкоголь 17%; пробовали наркотики 6,4% – в Брестской области и 12,6% в Гомельской.

По информации отдела организации работы инспекций по делам несовершеннолетних МВД Республики Беларусь, из числа опрошенных наркоманов впервые попробовали наркотики: 40% – в 15-16 лет; 34% – в 13-14 лет; 19% – в 9-12 лет.

Таким образом, основываясь на вышеизложенных данных, можно сделать вывод о важности и необходимости целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни в подростковой среде.

Меры по созданию в учреждениях образования условий, направленных на формирование у учащихся знаний о здоровье, ответственного отношения к здоровью и установок на здоровьесбережение через развитие активных и интерактивных форм работы в рамках равного обучения предусмотрены в проектах Стратегии реализации молодежной политики в Республике Беларусь на 2015-2020 гг. и Концепции непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь.

Внедрение подхода базируется на нормативно-правовых актах: Кодексе Республики Беларусь об образовании, Законе Республики Беларусь «Об основах государственной молодежной политики», Законах Республики Беларусь «Об общественных объединениях» и «О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений», в которых гарантируется свободное создание детьми, подростками, юношами общественных объединений для реализации социальных интересов и потребностей, для защиты своих прав.

Теоретической основой реализации подхода «Равный обучает равного» являются познавательные-поведенческие теории, прежде всего теория деятельности, концепция социального влияния, диспозиционная теория личности, гуманистическая теория воспитания. Согласно данным теориям информация, получаемая от сверстников, для детей подросткового возраста является более значимой и вызывает больше доверия, чем информация, транслируемая взрослыми (родителями, учителями). В процессе взаимодействия с волонтером-инструктором, подросток становится полноценным субъектом этого взаимодействия, усиливается его роль, повышается активность в приобретении знаний и навыков, формировании социальных установок. Подход «Равный обучает равного» ориентирован на передачу знаний и формирование у учащихся устойчивых образцов адаптивного поведения в области ЗОЖ, готовности действовать конструктивно в отношении собственного здоровья.

Целью смены «Здоровая инициатива» является создание условий для формирования у участников смены культуры здорового образа жизни, развития системы установок активной жизненной позиции, направленной на поддержку здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью других людей как важнейшей ценности через передачу подростками знаний в сфере здоровья и самоохранительного поведения с использованием подхода «Равный обучает равного», развитие и популяризация равного обучения в сфере здорового образа жизни.

Поставленная цель решается через ряд задач:

углубить знания подростков о здоровье как сложном социальном образовании, факторах сохранения и укрепления здоровья;

формировать у воспитанников отношение к здоровью как сверхценности, необходимой составляющей развития личности в настоящем и будущем;

формировать умения и навыки укрепления своего здоровья и здоровья окружающих, принятия самостоятельных решений, связанных со здоровьем, его сохранением в настоящем и будущем,

формировать умения и навыки безопасного и ответственного поведения в отношении собственного физического и психического здоровья, противостояния деструктивным воздействиям, которые могут привести к стойкой потере здоровья;

закреплять и развивать у подростков, волонтеров равного обучения знаний, умений и навыков в сфере реализации среди сверстников подхода «равный обучает равного» по вопросам сохранения и укрепления здоровья и ценности здорового образа жизни;

развивать у подростков, волонтеров равного обучения, навыки тренинговой работы с подростками;

создавать условия для передачи методических навыков, развития форм и методов работы подростков, волонтеров равного обучения со сверстниками,

создавать условия для освоения новых технологий работы со сверстниками в рамках подхода «равный обучает равного»;

стимулировать социальную активность и творчество подростков, направленные на эффективную работу по продвижению здорового образа жизни, ценности здоровья, отказа от рискованного поведения в одновозрастной среде, через подготовку и проведение реальных дел.

ОБЩАЯ ИГРОВАЯ ИДЕЯ СМЕНЫ

Участники смены – дети среднего и старшего школьного возраста, достигшие высоких показателей в учебной деятельности, занимающиеся проектной деятельностью в области ЗОЖ; активисты организации социально-значимой здоровьесберегающей деятельности и формирования культуры здорового образа жизни среди учащихся, волонтеры-инструкторы равного обучения.

Образовательный компонент смены представлен факультативными занятиями «Культура здорового образа жизни», занятиями объединений по интересам «Навигатор здоровья» и «Здоровый ориентир», курсом «Познай себя».

На факультативных занятиях «Культура здорового образа жизни» учащиеся узнают о роли гигиены в сохранении и укреплении здоровья, социальных болезнях личности, способах сохранения и укрепления здоровья, смогут расширить свои коммуникативные навыки. На занятиях объединения по интересам «Навигатор здоровья» учащиеся узнают об основах государственной политики, о деятельности общественных организаций в области укрепления здоровья, познакомятся с проектной деятельностью, научатся проводить занятия «равного обучения». Для волонтеров-инструкторов равного обучения будут организованы занятия в объединении по интересам «Здоровый ориентир», в рамках которых ребята глубже познакомятся с возрастными и гендерными особенностями подростков, требованиями, предъявляемыми к организации и проведению занятий равного обучения, научатся составлять проекты в области здоровьесбережения. На протяжении смены воспитанникам будет предложен курс «Познай себя», проводимый психологической службой центра, в рамках которого учащиеся смогут повысить уровень стрессоустойчивости, научатся находить решения конфликтных ситуаций, преодолевать давление сверстников.

Образовательный компонент смены также реализуется посредством проекта «Словарь здоровья», который предполагает знакомство с основными понятиями в области формирования здорового образа жизни посредством проведения сообщений и обсуждений понятий на утреннем разговоре.

Итоговым мероприятием образовательной составляющей смены станет образовательный форум «Вектор на будущее», на котором будут представлены лучшие проектные работы, привезенные детьми, проведены лучшие занятия равного обучения и организованы дискуссии на темы, касающиеся сохранения и укрепления здоровья.

Формирование здорового образа жизни невозможно только через теоретические занятия. Важным этапом в привитии культуры здорового образа жизни является создание условий для проявления детской инициативы. Реализовать свою инициативу ребята смогут через

ПРОФИЛЬНЫЕ И ТЕМАТИЧЕСКИЕ СМЕНЫ

организацию реальных дел в смене. Для удобства организации и проведения реальных дел условно были выделены следующие составляющие здорового образа жизни:

- личная и общественная гигиена;
- здоровое питание;
- физическая культура и спорт;
- психогигиена (эмоциональное здоровье);
- предотвращение влияния неблагоприятной экологии на здоровье;
- профилактика вредных привычек;
- безопасное поведение.

Выделение составляющих здорового образа жизни может послужить отправной точкой для планирования участниками смены своего реального дела, будет способствовать охвату разных сторон здоровьесберегающей деятельности, поможет разнообразить тематику подготовленных дел.

Примерные формы проведения дел:

Личная и общественная гигиена	Акция «Чистые руки – горячие сердца, по пути здоровья идем до конца»
Здоровое питание	Встреча-беседа «Ты то, что ты ешь, или Как построена система питания в «Зубренке»
Физическая культура и спорт	Конкурс зарядки «Бодрое утро»
Предотвращение влияния неблагоприятной экологии на здоровье	Прогулка «Здоровье под ногами, или Что мы знаем о мире вокруг нас»
Психогигиена (эмоциональное здоровье)	День хорошего настроения (тематический день) «Активный позитив»
Профилактика вредных привычек	Суд над вредными привычками «Мы – против»
Безопасное поведение	Круглый стол «Внимание – опасность!»

Каждый отряд сам решает, в какой форме он организует и проводит дело. Представленные формы являются лишь примером и отправной точкой для совместного творчества детей и воспитателей.

Выбор направления (которое соответствует одной из составляющих здорового образа жизни) ребята смогут на первом сборе актива (городском совете). После проведения реального дела городской совет организует голосование, по итогам которого определяется рейтинг дела. В зависимости от рейтинга отрядам – участникам проекта будет начисляться игровая валюта. Таким образом, практическая часть образовательного компонента смены влетает в игровую составляющую, что поможет стимулировать активность детей в организации и проведении реальных дел.

Одной из основных задач работы центра является развитие детской инициативы, которая реализуется посредством организации работы органов самоуправления, действующих на всех уровнях.

Главным органом самоуправления на уровне проекта в смене «Здоровая инициатива» будет являться городской совет, возглавляемый городским Главой. В городской совет войдут главы всех районов (командиры отрядов) и финансисты районов. Городской глава избирается из числа глав районов путем голосования, проводимого на первом городском совете. Выбор органов самоуправления и распределение поручений между детьми в отрядах происходит в процессе деловой игры «Перспектива».

Также на протяжении смены посредством участия воспитанников в различных делах и мероприятиях смены досуговой, игровой и творческой направленности будут развиваться такие немаловажные качества личности, как лидерство, творчество, креативность, социальная ответственность, активность, инициативность, сострадательность.

КОРПУСНАЯ ИГРА «ГОРОД ЗДОРОВЬЯ»

Цель: создание условий для организации состязаний между отрядами для поддержания интереса к идее смены.

Задачи:

смоделировать проблемные ситуации, требующие решения для активизации лидерского потенциала;

регулировать жизнедеятельность в рамках корпуса в соответствии с требованиями к пребыванию и поведению детей в НДЦ «Зубренок»;

способствовать сплочению временного детского объединения посредством выполнения заданий.

Игровая идея

Сегодня человечество осознало важность и первостепенность здоровья. Для его укрепления и сохранения строятся Здоровые города – центры по изучению, укреплению здоровья и пропаганде здорового образа жизни. Общую концепцию развития Здоровых городов определяет Совет Содружества Здоровых городов. Стратегию развития каждого города определяет Совет Здоровых городов (Городской совет), в состав которого входят Главы районов. Возглавляет Городской совет его Глава.

Для реализации ОИП необходимо изготовить игровое поле в виде изображения Города здоровья, разделенного на районы (по количеству отрядов-участников проекта на корпусе). Участвуя в делах и мероприятиях смены, выполняя задания, отряды зарабатывают игровую валюту. За игровую валюту, согласно прейскуранту, отряды могут построить медицинский объект в своем районе. Отряд, построивший в своем районе наибольшее количество «здоровых» объектов, является победителем организационно-игрового проекта.

Строительство объекта проходит в 3 стадии: покупка земли, постройка здания, отделка и запуск в эксплуатацию. Стоимость объекта складывается из стоимости каждой стадии строительства.

Для того, чтоб получить право на строительство объекта, отряд должен создать игровое поле своего района, помещение которого на игровое поле «Города Здоровья» уже будет значить покупку земли для постройки объекта. Каждый день Район Здоровья может купить какой-

ПРОФИЛЬНЫЕ И ТЕМАТИЧЕСКИЕ СМЕНЫ

удобно символ, который будет нести за собой определённые функции (покупка оборудования, приём на работу врачей, закупка транспорта и т.д.). Символы покупаются у педагога-организатора и помещаются на своё игровое поле самими воспитанниками.

	Покупка земли
	Постройка здания
	Принятие на работу врача
	Медицинские инструменты
	Принятие на работу медсестры
	Форма для медперсонала
	Транспорт

СМЕНА «МОЛОДЕЖЬ В «ЗУБРЕНКЕ» ВЫБИРАЕТ ЗДОРОВЬЕ»

ВВЕДЕНИЕ

Формирование здорового образа жизни является важнейшим направлением государственной политики, так как одной из ключевых задач по повышению качества жизни в стране является укрепление здоровья населения, сокращение смертности и увеличение рождаемости.

В НДЦ «Зубренок» проводится работа по формированию культуры здоровья и обучению навыкам здорового образа жизни.

Сегодня озабоченность вызывают изменения в состоянии здоровья подростков, сопровождающиеся снижением способностей к учебе, ограничении в выборе профессии, годности к военной службе, репродуктивных возможностей. На соматическое здоровье ребенка

вливают многие факторы. Условия жизнедеятельности детей и подростков в современных условиях характеризуются бурным ростом информатизации, использованием новых интенсифицирующих учебную деятельность педагогических технологий, которые влекут повышение интенсивности учебного труда и, как следствие, требуют от учеников значительных психо-эмоциональных затрат. Важным фактором, определяющим состояние здоровья детей, является на сегодняшний день питание. На здоровье оказывает влияние и использование современных химических материалов в производстве предметов обихода. Особо острым вопросом в формировании здоровья стоит физическое воспитание школьников. Двигательная активность детей в школе недостаточна.

Отрицательное влияние на здоровье учащихся оказывают вредные привычки. Алкоголизм, наркомания, табакокурение, токсикомания способствуют истощению физического и психического здоровья. В работе педагогам рекомендуется сделать акцент на разъяснении Указа Президента о запрете употребления пива и других спиртных напитков в публичных местах. Среди профилактики вредных зависимостей особое внимание необходимо уделить профилактике компьютерной зависимости. Важно не просто информировать детей и молодёжь, а формировать здоровьесберегающие привычки поведения.

Беспокойство государства о здоровье нации очевидно. Нормативной основой организации работы учреждения в данном направлении являются Концепция непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь на 2016-2020 годы и другие документы по здоровьесбережению граждан страны.

В соответствии с Нормативными документами и программами учреждение проводит целенаправленную работу по формированию у детей и подростков безопасного и ответственного поведения, проявлению заботы о своем здоровье. Здоровый образ жизни – результат действий многих внутренних и внешних факторов, объективных и субъективных условий, благоприятно влияющих на состояние здоровья.

Сегодня наша задача придать этому направлению новый импульс, сформировать у детей и учащейся молодежи ценностное отношение к своему здоровью. Каждый должен осознать, что здоровье – это основа морального и материального благополучия человека. Только крепкое физически и духовно развитое молодое поколение в состоянии обеспечить прогрессивное развитие общества. НДЦ «Зубренок» – один из важных социальных институтов, формирующих модель поведения детей. Девизом жизни участников смен в центре является «Молодежь в «Зубренке» выбирает здоровье». Так названа и очередная профильная смена, в рамках которой реализуется программа по формированию культуры здорового образа жизни.

Цель смены: создание условий для дальнейшего формирования культуры здорового образа жизни, обеспечивающей создание здоровьесберегающей среды, направленной на формирование ответственного отношения к своему здоровью и здоровью других людей как важнейшей ценности.

Задачи:

совершенствовать знания по сохранению и укреплению здоровья детей и подростков на основе достигнутых за предыдущие годы результатов в области здоровьесбережения;

овладеть знаниями и способами валеологического мышления, принципами и методами ЗОЖ, способствующих выявлению, использованию и активизации возможностей человека;

формировать умения и навыки укрепления своего здоровья и здоровья окружающих, умение принимать самостоятельные решения, брать ответственность за свое поведение на себя, противостоять негативному давлению среды;

формировать установки самосохранительного поведения;

включать детей в активную спортивно-физкультурную деятельность;

ориентировать подростков на пропагандирование идей здоровьесбережения среди сверстников по принципу «равный обучает равного».

МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ СМЕНЫ

Для реализации программы смены предлагается модель «**Вселенная Здоровья**». «Вселенная Здоровья» существует уже многие годы. В каждой смене численность ее населения увеличивается. В этой смене во «Вселенной» появились новые цивилизации – отряды. Цивилизация в переводе с латинского – гражданский, государственный. Цивилизация предполагает определенный уровень, ступень общественного развития, материальной и духовной культуры. В данном случае участники смены самым важным для себя избрали содержание деятельности по продолжению формирования здорового образа жизни, усвоение многогранности понятия «здоровье», восприятие его как общечеловеческой и личностной ценности. Чтобы быть принятыми в состав и стать равноправным членом «Вселенной Здоровья», каждому отряду предстоит создать и защитить свою модель «Здоровая цивилизация». Программа реализуется на протяжении пяти периодов.

Для каждого периода определены сроки, которые имеют условные временные рамки и решают свои задачи через организацию взаимодействия участников смены и педагогов.

Периоды смены:

Периоды смены	Содержание периода	Ключевые мероприятия
Мода на здоровье	Быть здоровым – это модно и важно для своей будущей состоятельности и успешности. Мероприятия периода способствуют определению уровня знаний участников о значении здорового образа жизни, источников информации по проблеме, ответственного отношения	Мониторинг ЗОЖ (входной). Тестирование, исследование МЛР «Необычные явления» ДИ «Мода на здоровье» «Навигатор Здоровья» Промотур «Вселенная Здоровья» Уличные игрища «В здоровом теле – здоровый дух» Старт акции «Стоп- опасная привычка»

	к своему здоровью и здоровью других людей как важнейшей ценности; погружение и включение участников смены в деятельность по программе смены; оценка состояния своего здоровья; создание образа современного здорового человека, определение перспектив личного развития на период смены.	Итоговое мероприятие периода – «Мода на здоровье»
Выбирает молодежь в 21 веке ЗОЖ	Содержание периода раскрывает подросткам основные аспекты здорового образа жизни. Участники организуют и принимают участие в мероприятиях и акциях. Содержание периода направлено на углубленное изучение тем и проблем, которые интересны и необходимы для детей и подростков, учат безопасному поведению при различных обстоятельствах и жизненных ситуациях, позволяют выстроить программу здорового стиля жизни для себя.	Неделя профилактики вредных зависимостей Пресс-инфо «Наркозависимость: предупредить, защитить» МЛР «Портрет моих ресурсов» Спортландия; Костер-акция «Проверено: сигарет нет» Урок здоровья «Займись собой!» МЛР «Победи своего дракона» Конкурс «Самый здоровый отряд» ИИ «Здоров-Я» МЛР «Символика» Малые Олимпийские игры в «Зубренке»
Жить здорово – это здорово!	Основная деятельность этого периода направлена на взаимодействие участников смены в рамках участия в мастер-классах, усвоения технологии «равный обучает равного» и проба своих сил в мероприятии такого уровня; ориентирование подростков на пропагандирование идей здоровьесбережения..	Тематические мастер-классы Олимпиада «Каждый хочет быть здоровым» День «Беларусам я завуюя – родным краем ганаруся» Фотоохота «Здоровы Мы!» ТМР «О жизни и здоровье в славянском фольклоре» Бяседа «Смачна есці» Марафон «День здоровья – год здоровья - здоровая жизнь» Рузултат периода: санбюллетень «Здоровье дороже золота»
Если хочешь быть здоров – обучайся!	Мероприятия направлены на популяризацию здорового и активного стиля жизни, с спортивного движения как способа физического оздоровления	Конкурс визуальной рекламы «Да – Здоровью» Конкурс «Самый здоровый отряд» МЛР «Тайные знаки»

ПРОФИЛЬНЫЕ И ТЕМАТИЧЕСКИЕ СМЕНЫ

	и общего развития. В этот период дети демонстрируют творческие проекты организации здорового и полезного досуга.	Игра-испытание «Мой отряд - лидер» Результат основного периода: модель «Здоровая цивилизация» Итоговое мероприятие: конгресс «У микрофона – здоровье»
Новому веку – здоровое поколение	Деятельность в этот период позволит участникам смены продемонстрировать полученные знания и умения по здоровьезбережению. Организационные формы периода способствуют оказанию помощи участникам смены в обобщении полученных за смену знаний и умений, определению уровня роста каждого за время пребывания в лагере, подведения итогов смены.	Итог-раунд в отряде Игра-эстафета ««Все умею, все могу, за здоровьем я бегу» МЛР «Письмо своему здоровью» Мониторинг здоровья (на выходе)

МОДЕЛЬ САМОУПРАВЛЕНИЯ В ЛАГЕРЕ «ВСЕЛЕННАЯ ЗДОРОВЬЯ»

Высшим органом является общее собрание участников смены – Конгресс. Конгресс утверждает органы самоуправления и программу деятельности, организаторов мероприятий в лагере. На уровне Конгресса проходят общие мероприятия, принимаются важные решения.

Председатель Конгресса избирается составом Совета корпусов. Члены совета корпуса возглавляют корпусные Банк здоровья (организация корпусных проектов и организационной игры), Прессинформцентр (отражение деятельности отрядов), Антиникотиновый патруль (соблюдение порядка и пресечение опасного для здоровья поведения). Все цивилизации (отряды) взаимодействуют во «Вселенной Здоровья» на уровне органов детского самоуправления, которые организывают свою деятельность в рамках смены. В корпусе каждый отряд-цивилизация на протяжении смены представляет одну из служб «Вселенной Здоровья», соответствующих специфике и профилю смены.

СМЕНА «100 СОВЕТОВ НА ЗДОРОВЬЕ»

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА СМЕНИ

Составляющие	Аннотация
Название смены	«Сто советов на здоровье»
Цель	Создание условий для развития у подростков ценностного отношения к своему умственному, эмоциональному, социальному и физическому здоровью как к важнейшей ценности современной жизни посредством включения их в деятельность, направленную на формирование мотивации к ведению здорового образа жизни.
Задачи	<p>Способствовать формированию культуры здорового образа жизни у воспитанников;</p> <p>развивать у воспитанников умение сохранять и укреплять здоровье, а также вести простейшие самонаблюдения за состоянием своего здоровья;</p> <p>формировать у воспитанников систему валеологических знаний, воспитывающих психологию санитарно - гигиенических установок и мотивацию, направленную на сохранение и укрепление здоровья;</p> <p>способствовать формированию творческой, социально активной личности;</p> <p>организовывать досуговую деятельность, направленную на личностный рост воспитанников;</p> <p>развивать лидерские качества воспитанников;</p> <p>организовывать досуговую деятельность, направленную на личностный рост воспитанников;</p> <p>способствовать улучшению здоровья воспитанников посредством активного использования природных ресурсов нарочанского края.</p>
Адресат	Учащиеся 7-8 классов, достигшие высоких показателей в учебной и общественной работе, являющиеся учащимися учреждений общего среднего образования, участвующие в реализации межведомственного информационного проекта «Школа – территория здоровья», а также учащиеся 7-8 классов, достигшие высоких показателей в учебной и общественной работе, являющиеся волонтерами-инструкторами проекта «Равный обучает равного».

ПРОФИЛЬНЫЕ И ТЕМАТИЧЕСКИЕ СМЕНЫ

Время проведения	20 марта – 09 апреля 2021 года
Периоды смены	Подготовительный период смены «Наши ЗОЖ-достижения!» Организационный период «Здравствуйте от слова здоровье!» Основной период «Если хочешь быть здоров – обучайся!» Заключительный период «Здоровые выводы» Период последствий «Смена закончилась, а советы – нет!»
Количество участников	75
Предполагаемый результат	В течение смены воспитанники посредством участия в деятельности, направленной на формирование мотивации к ведению здорового образа жизни, углубят знания про понятия здоровья и здорового образа жизни, улучшат собственное здоровье благодаря активному использованию природных ресурсов нарочанского края

ВВЕДЕНИЕ

Сегодня никто не будет оспаривать тот факт, что здоровье людей – это неоценимый ресурс, который лежит в основе социального и экономического развития государства и способствует эффективному решению поставленных задач во всех направлениях развития благосостояния общества. Навык здорового образа жизни – важная компетенция, которую необходимо воспитывать с детства. Хорошее здоровье людей может быть достигнуто только путем совместных усилий.

Укрепление здоровья детей является приоритетной задачей педагогической практики учреждений образования Республики Беларусь. Постановлением Совета Министров от 19 января 2021 г. № 28 утверждена Государственная программа «Здоровье народа и демографическая безопасность» на 2021 – 2025 годы. Среди приоритетных направлений в программе обозначена разработка мер по формированию культуры здорового образа жизни и здоровьесбережения.

Формирование высокого уровня здоровья детей и учащейся молодежи

во всех его аспектах – духовном, психическом, физическом – является высшей социальной ценностью государства. Поэтому с детства необходимо формировать у детей ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

В инструктивно-методическом письме «Особенности организации социальной, воспитательной и идеологической работы в учреждениях общего среднего образования в 2020/2021 году» обращается внимание на необходимость проведения просветительской работы среди детей и

подростков: акцентировать их внимание на рациональном режиме дня, питания, обучать методам и средствам профилактики простудных и инфекционных заболеваний.

В связи с актуальностью направления в УО «Национальный детский образовательно-оздоровительный центр «Зубренок» стало уже хорошей традицией ежегодное проведение смены «100 советов на здоровье», в ходе реализации которой используются различные формы работы, направленной на формирование культуры здорового образа жизни у воспитанников смены - современных подростков.

Содержание смены разработано в соответствии с Концепцией непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь, Программой воспитания детей, достигших высоких показателей в учебной и общественной работе, инструктивно - методическим письмом «Особенности организации социальной, воспитательной и идеологической работы в учреждениях общего среднего образования в 2020/2021 учебном году».

Цель смены: создание условий для развития у подростков ценностного отношения к своему умственному, эмоциональному, социальному и физическому здоровью как к важнейшей ценности современной жизни посредством включения их в деятельность, направленную на формирование мотивации к ведению здорового образа жизни.

Достижению цели смены будет способствовать выполнение следующих задач, которые сформулированы в соответствии с возрастными особенностями участников смены, а также обеспечивают последовательность и непрерывность процесса воспитания культуры здорового образа жизни у подростков:

способствовать формированию культуры здорового образа жизни у воспитанников;

развивать у воспитанников умение сохранять и укреплять здоровье, а также вести простейшие самонаблюдения за состоянием своего здоровья;

формировать у воспитанников систему валеологических знаний, воспитывающих психологию санитарно - гигиенических установок и мотивацию, направленную на сохранение и укрепление здоровья;

способствовать формированию творческой, социально активной личности;

организовывать досуговую деятельность, направленную на личностный рост воспитанников;

развивать лидерские качества воспитанников;

организовывать досуговую деятельность, направленную на личностный рост воспитанников;

способствовать улучшению здоровья воспитанников посредством активного использования природных ресурсов нарочанского края.

Предполагаемый результат:

развитие ценностного отношения воспитанников к своему здоровью и здоровью окружающих людей;

формирование представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека;

овладение воспитанниками принципами здорового питания;
удовлетворение потребности воспитанников в аргументации мотивов здорового образа жизни и, как следствие, укрепление мотивации ведения здорового образа жизни;
приобретение воспитанниками представления о взаимной обусловленности физического и психологического здоровья человека;
формирование психологической устойчивости воспитанников к пагубным привычкам;
получение воспитанниками личного опыта здоровьесберегающей деятельности;
овладение воспитанниками навыками сохранения здоровья;
укрепление здоровья воспитанников.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ СМЕНЫ

ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ ПО ИНТЕРЕСАМ «НАВИГАТОР ЗДОРОВЬЯ»

Программа рассчитана на учащихся **13-14** лет и разработана с учетом современных требований к организации образовательного процесса, изложенных в нормативных правовых документах: Кодексе Республики Беларусь об образовании, Концепции непрерывного воспитания детей и молодежи в Республике Беларусь и т.д. Разработка данной программы вызвана потребностью в проведении системной работы, направленной на воспитание культуры здорового образа жизни, ориентацию учащихся на сохранение здоровья, формирования стрессоустойчивости и профилактики зависимого поведения. Комплекс теоретических и практических занятий в объединении по интересам «Навигатор здоровья» предоставит подросткам возможность для самостоятельного решения проблем и будет способствовать формированию жизненных ценностей и стремлений, что является важным аспектом на данном этапе их развития.

Цель: создание условий для формирования культуры здорового образа жизни, изучение факторов, влияющих на здоровье человека, через включение учащихся в разнообразные формы познавательной деятельности.

Задачи:

обобщить знания о здоровье человека и здоровом образе жизни;
формировать познавательную активность, прививать навыки исследовательской и проектной деятельности;
знакомить со способами сохранения и укрепления здоровья;
развивать самостоятельность, ответственность.

Сроки реализации программы:

программа объединения по интересам «Навигатор здоровья» реализуется на протяжении смены «100 советов на здоровье».

Методические условия реализации программы

Учебный курс рассчитан на 24 учебных занятия, которые включают в себя как теоретическую, так и практическую часть. Занятия в объединении по интересам проводятся четыре раза в неделю

продолжительностью один академический час каждое. Обучение ведется во временных детских объединениях и предполагает расширение и совершенствование знаний о здоровье, способах его сохранения и укрепления, а также здоровом образе жизни. В ходе организации образовательного процесса реализовываются теоретические и практические занятия, беседы, игры, упражнения и др.

Одно из направлений реализации образовательной программы объединения по интересам – организация и проведение практической деятельности в отряде. Каждый отряд во время смены, основываясь на знаниях, полученных во время теоретических занятий, готовит и реализует **проекты**, направленные на формирование мотивации ведения здорового образа жизни у сверстников (далее ЗОЖ-проекты):

Проект «Мобильный центр здоровья» – создание и функционирование простейшего центра диагностики состояния здоровья воспитанников силами инициативной группы отряда.

Проект «ZUBRбол» – создание, апробация и внедрение имиджевой спортивной игры.

Проект «Релаксационная гостиная» – разработка содержания релаксационных часов.

Такой подход позволяет расширять информационное пространство учащихся по теме смены, организовывать взаимодействие учащихся не только в отряде, но и среди всех участников смены. На образовательном форуме «Вектор на будущее» будут представлены итоги проектной деятельности отрядов в виде стендовых докладов.

Образовательный форум «Вектор на будущее» является итоговым мероприятием программы, позволяющим продемонстрировать полученные детьми знания и умения, определить результативность программы «Навигатор здоровья» в смене.

Также на образовательном форуме будут подведены итоги индивидуального **конкурса «Моя траектория ЗОЖ»**. Конкурс будет реализовываться на протяжении всего периода реализации программы и будет включать в себя следующие этапы:

1 этап – конкурс сочинений «Мои ЗОЖ-достижения». Сочинения, проиллюстрированные фотографиями, об участии в деятельности, направленной на формирование культуры здорового образа жизни, участники смены готовят во время подготовительного этапа смены и присылают на электронную почту еще до приезда в НДЦ «Зубренок».

2 этап – ЗОЖ-диктовка «Важные слова о здоровье». В ЗОЖ-диктовке участвуют все участники смены. Задание ЗОЖ-диктовки представляет собой текст о здоровье и здоровом образе жизни, где пропущены некоторые слова, которые нужно восстановить участникам.

3 этап – конкурс творческих блокнотов «7 способов быть здоровым». В течение занятий в объединении по интересам «Навигатор здоровья» учащиеся изучат 7 способов быть здоровыми: двигательная активность, рациональное питание, здоровый сон, личная гигиена, жизнь без вредных привычек, хорошее настроение и профилактика вирусных инфекций. На протяжении занятий учащиеся будут вести творческие блокноты «7 способов быть здоровым», другими словами, рабочие тетради, но с одной особенностью: записи в блокноте

необходимо делать творчески, креативно, ярко. В конце реализации программы будет проведен конкурс ведения блокнотов.

4 этап – ведение трекера «Полезные зубрятские привычки» (см. Приложение 1). Трекер привычек – инструмент, который помогает формировать полезные привычки. Это лист с изображением таблицы с днями недели. В него записывают привычку и фиксируют дни, когда задание выполнено. Трекер помогает закреплять новые привычки. Он наглядно показывает прогресс и помогает не останавливаться на половине пути.

В финале конкурса участвует 1-2 представителя от каждого отряда по итогам предыдущих четырех этапов. Финал представляет собой конкурсную программу по теме здоровья и здорового образа жизни, которая состоится в рамках образовательного форума «Вектор на будущее».

Модульный проект «100 советов на здоровье». В течение реализации программы объединения учащиеся познакомятся со 100 независимыми друг от друга советами, касающимися сохранения и укрепления здоровья. Советы будут публиковаться на специально созданном для этого инстаграм-аккаунте @100_sovetov_na_zdorovje. На итоговом мероприятии смены учащиеся познакомятся с полным списком собранных советов. Во время периода последствий смены в течении 10 дней учащимся предлагается дополнить список @100_sovetov_na_zdorovje советами про здоровье и здоровый образ жизни, собранными у знакомых им взрослых. Лучший совет будет удостоен специального приза.

Улучшению здоровья воспитанников посредством активного использования природных ресурсов нарочанского края будет способствовать **цикл образовательно-оздоровительных прогулок**, во время которых учащиеся узнают новое о факторах, влияющих на здоровье, и принципах здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты занятий в объединении по интересам «Навигатор здоровья»

По итогам реализации программы учащийся должен **знать**:
 основные термины и правила здорового образа жизни;
 факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;
 состав пищи, значение питательных веществ для жизнедеятельности;
 правила здорового питания;
 значение двигательной активности для укрепления здоровья;
 меры профилактики заболеваний;
 влияние отравляющих веществ на организм человека;
 правила оказания доврачебной помощи.
 Должен **уметь**:
 вести простейшие самонаблюдения за своим здоровьем;
 правильно оценивать свои поступки и корректировать свои действия;
 применять способы самоконтроля, саморегуляции;
 выполнять комплексы физических упражнений;
 составлять рацион питания.

Учебно-тематический план

№	Название темы занятия	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Входящий мониторинг.	0,5	-	0,5
2.	Занятие «Понятие здорового образа жизни. Ценность здоровья в жизни человека».	1	0,5	0,5
3.	Занятие «Движение – самый быстрый способ быть здоровым»	1	0,5	0,5
4.	Занятие «Рациональное питание – самый доступный способ быть здоровым»	1	0,5	0,5
5.	Занятие «Здоровый сон – самый сладкий способ быть здоровым»	1	0,5	0,5
6.	Занятие «Личная гигиена – самый простой способ быть здоровым»	1	0,5	0,5
7.	Занятие «Жизнь без вредных привычек – самый верный способ быть здоровым»	1	0,5	0,5
8.	Занятие «Хорошее настроение – самый веселый способ быть здоровым»	1	0,5	0,5
9.	Занятие «Профилактика вирусных инфекций – самый ответственный способ быть здоровым. Иммунитет».	1	0,5	0,5
10.	Конкурс «Моя траектория ЗОЖ»	1	-	1
11.	Кинопросмотр художественного фильма «Идеальная фигура» с последующим обсуждением	1,5	-	1,5
12.	Модульный проект «100 советов на здоровье»	1	-	1
13.	Занятие с медицинским сотрудником в офисе ОБЖ по обучению оказанию первой медицинской помощи	1	0,5	0,5
14.	Цикл образовательно-оздоровительных прогулок: «Километр хорошего настроения» «Терренкур здоровья» «Радость дышать свежим воздухом» «Синрин-йоку» (с японского «купание в лесу») «Аромапрогулка по весенней тропике»	2,5	-	2,5
15.	Реализация ЗОЖ-проектов: «Мобильный центр здоровья» «Соревнование по ZUBRболу» «Релаксационная гостиная»	3	-	3
16.	Подготовка стендовых докладов по итогам реализации ЗОЖ-проектов	1	0,5	0,5

ПРОФИЛЬНЫЕ И ТЕМАТИЧЕСКИЕ СМЕНЫ

17.	Образовательный форум «Вектор на будущее»	1	1	-
18.	Тематический праздник «День здоровья, приуроченный к Всемирному дню здоровья» 7 апреля: 1. Занятие йогой (фитнесом) для девочек и показательные спортивные выступления для мальчиков. 2. Танцевальный флешмоб «Танцуйте на здоровье!» и легкоатлетический забег «Бегайте на здоровье» на стадионе. 3. Праздничный квиз «Знаем Основы Жизни»	3	-	3
19.	Итоговый мониторинг	0,5	-	0,5
Итого		24	6	18

Содержание программы

1. Вводное занятие. Входящий мониторинг.

Тематика и содержание занятий объединения по интересам «Клуб здоровья», периодичность занятий, блокнот «7 способов быть здоровым»: содержание и правила ведения.

Практическая часть: мониторинг входящих знаний.

2. Занятие «Понятие здорового образа жизни. Ценность здоровья в жизни человека».

Понятие о здоровье и здоровом образе жизни, его компонентах. Ценность здоровья.

Практическая часть: игра «Пожелание здоровья». Упражнение «А вы когда-нибудь...?». Упражнение «Определение здоровья». Упражнение «Насколько мы заботимся о своем здоровье?». Игра «Собери урожай».

3. Занятие «Движение – самый быстрый способ быть здоровым».

Двигательная активность человека. Понятия «гиподинамия», «гипокинезия». Физическая нагрузка. Гармоны адреналин, серотонин, эндорфин и их влияние на здоровье человека и его самочувствие.

Практическая часть: игра «Хвосты». Игра «Чириканкара». Игра «Цвета». Игра «Усложненные салки».

4. Занятие «Рациональное питание – самый доступный способ быть здоровым».

Здоровое питание. Витамины. Группы продуктов. Меню здорового человека. Факторы, влияющие на питание человека.

Практическая часть: упражнения «Диаграмма здоровья», «Я думал, а оказалось».

Занятие «Здоровый сон – самый сладкий способ быть здоровым».

Режим дня. Понятие «здоровый сон». Всемирный день сна. Понятие «эластичный сон». Фазы сна. Инсомния.

Практическая часть: тест «Умеете ли вы спать?». Упражнение «Качество сна». Ролевая игра «Решаем вопросы сна на семейном совете».

5. Занятие «Личная гигиена – самый простой способ быть здоровым».

Гигиена. Уход за телом. Чистота.

Практическая часть: игра «Чем я могу поделиться». Задание «Гигиенический кодекс здоровья».

6. Занятие жизнь без вредных привычек – самый верный способ быть здоровым».

Привычка. Полезная привычка. Вредная привычка. Опасность курения, алкоголизма, наркомании.

Практическая часть: упражнение «Марионетка». Игра «Можно-нельзя»

7. Занятие «хорошее настроение – самый веселый способ быть здоровым».

Психическое здоровье. Духовное здоровье. Гигиена психики. Целительные возможности смеха

Практическая часть: творческое задание «Эскиз хорошего настроения». Кроссворд «Здоровье».

8. Занятие «профилактика вирусных инфекций – самый ответственный способ быть здоровым».

Вирус. Иммуитет: врожденный, приобретенный, естественный.

Практическая часть: работа в группах.

9. Конкурс «Моя траектория ЗОЖ».

Демонстрация теоретических и практических знаний, умений по реализации программы объединения по интересам.

Практическая часть: сочинение «Мои ЗОЖ-достижения». ЗОЖ-диктовка «Важные слова о здоровье». Творческий блокнот «7 способов быть здоровым». Трекер «Полезные зубрятские привычки».

10. Кинопросмотр художественного фильма «Идеальная фигура» с последующим обсуждением.

Ростройство пищевого поведения. Спорт. Идеальный вес.

Практическая часть: дискуссия «Существуют ли стандарты красоты», «Красота и здоровье».

11. Модульный проект «100 советов на здоровье».

Здоровье. Здоровый образ жизни. Режим дня. Правильное питание. Двигательная активность. Здоровый сон. Питьевой режим. Свежий воздух. Занятия спортом.

Практическая часть: ежедневные тематические задания.

12. Занятие с медицинским сотрудником в офисе ОБЖ по обучению оказания первой медицинской помощи.

Первая доврачебная помощь. Несчастный случай. Ушиб, растяжение, перелом, ожог. Виды ран. Осложнения ран. Экстренный вызов врача.

Практическая часть: практические упражнения по оказанию первой медицинской помощи.

13. Цикл образовательно-оздоровительных прогулок.

Свежий воздух. Польза ежедневных прогулок. Оздоровительная прогулка. Терренкур. Аромапрогулка. Традиции прогулок разных стран.

14. Реализация ЗОЖ-проектов.

Мобильный центр здоровья. Имиджевая спортивная игра «ZUBRбол». Релаксационная гостиная.

Практическая часть: реализация проектов в отрядах.

15. Подготовка стендовых докладов об итогах реализации ЗОЖ-проектов.

Стендовый доклад. Форма стендового доклада. Содержание стендового доклада.

16. Образовательный форум «Вектор на будущее».

Защита стендовых докладов. Финал конкурса «Моя траектория ЗОЖ». Подведение итогов модульного проекта «100 советов на здоровье».

17. Тематический праздник «День здоровья, приуроченный к Всемирному дню здоровья» 7 апреля.

Занятие йогой (фитнесом) для девочек. Показательные спортивные выступления для мальчиков. Танцевальный флэш-моб «Танцуйте на здоровье!». Легкоатлетический забег на стадионе. Праздничный квиз «Знаем Основы Жизни».

18. Итоговый мониторинг.

**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ФАКУЛЬТАТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ
«МОБИЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН И ЗДОРОВЬЕ»
для VI–VIII классов**

Программа разработана на основе учебной программы факультативных занятий «Основы безопасности жизнедеятельности» для VI–VIII классов, рекомендованной Научно-методическим учреждением «Национальный институт образования» Министерства образования Республики Беларусь учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования.

В школе НДЦ «Зубренок» учащимся предложена программа, рассчитанная на пять часов и касающаяся узкому вопросу: влиянию мобильного телефона на здоровье человека.

Цель – формирование у учащихся ответственного отношения к безопасности своего здоровья, через изучения правил рационального использования мобильного телефона.

Задачи:

сформировать представления об основах безопасного использования мобильного телефона;

изучить гигиенические требования использования мобильного телефона

развивать навыки оценки и самооценки степени опасности бесконтрольного пользования мобильного телефона;

формировать навыки безопасного для здоровья использования мобильного телефона

сформировать модель безопасного поведения в условиях повседневной жизни и заложить основы здорового образа жизни.

Рекомендованные **методы и формы** обучения и воспитания: при проведении занятий следует использовать различные методы обучения и воспитания учащихся: рассказ, беседа, самостоятельная работа и групповая работа, наглядные методы обучения, практическое выполнение упражнений и другие. Для активизации познавательной деятельности учащихся целесообразно использовать методы проблемного обучения, задания-ловушки, дискуссии, игровые и интерактивные методы, метод проектов и другие.

Примерное тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Мобильные телефоны и здоровье	1
2.	Мобильный телефон – источник электромагнитного излучения. Меры профилактики неблагоприятного воздействия сотовой связи на организм человека.	1
3.	Безопасное хранение и использование мобильных телефонов.	1
4.	Смартфоны и селфи: положительное и отрицательное влияние на здоровье человека.	1
5.	Итоговое занятие	1
Итого		5

Тема 1. Мобильные телефоны и здоровье (1ч)

Роль мобильного телефона в жизни человека. История возникновения мобильного телефона. Использование телефона в школе. Влияние сотового телефона на здоровье человека. Игровая ситуация «Верите ли вы?»

Тема 2. Мобильный телефон - источник высокочастотного электромагнитного излучения (1ч)

Чем опасен телефон? Мобильный телефон и радиация. Меры профилактики и защиты. Мозговой штурм «Положительные и отрицательные стороны мобильного телефона»

Тема 3. Безопасное хранение и использование мобильных телефонов (1ч)

Правила мобильного этикета. Основные правила безопасного хранения и использования мобильного телефона. Практическая работа: разработать памятки «Как уменьшить вред мобильного телефона на организм человека».

Тема 4. Смартфоны и селфи: положительное и отрицательное влияние на здоровье (1ч)

Смартфон и современный подросток. Селфи как отражение реальной жизни подростка. Смартфоны и селфи: положительное и отрицательное влияние на здоровье.

Тема 5. Итоговое занятие (1ч)

Мини сочинение-рассуждение «Телефон в моей жизни», «Моя жизнь без телефона». Подведение итогов, награждение.

В результате освоения программы факультативного занятия у учащихся будут сформированы **знания о:**

- влиянии сотового телефона на здоровье человека;
- преимуществах и недостатках пользования мобильным телефоном;
- мерах профилактики и защиты при пользовании телефоном;
- правилах использования мобильным телефоном.

умения:

применять полученные знания в жизни.

Литература:

1. Кто придумал селфи? [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://1-vopros.ru/232-kto-pridumal-selfi.html> - Загл. с экрана.
2. Селфимания: болезнь или искусство самовыражения // Республиканский ежемесячный журнал для школьников, их родителей и педагогов «Кем быть?» №3, 2017
3. Сатывалдиева Б. «Селфи» — социальная эпидемия века // Молодой ученый. — 2015. — №13. — С. 697-700.

4. Селфи: положительное и отрицательное влияние [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://lifehacker.ru/2014/08/07/selfies/> - Загл. с экрана.

5. Что говорят о нас наши селфи? [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.jv.ru/news/psikhologhiia/31373-cto-govoryat-o-vas-vashi-selfi.html>

МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ СМЕНЫ

Организационно-игровой проект «ЗОЖ: Заряди Организм Жизнью»

Цель: создание условий для организации соревнований между отрядами для поддержания интереса к игровой идее смены.

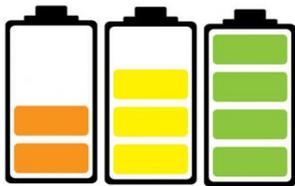
Задачи:

способствовать сплочению временного детского объединения;
формировать лидерские качества воспитанников;
предоставлять возможность воспитанникам для самореализации;
регулировать жизнедеятельность отрядов;
отражать деятельность и активность отрядов на игровом поле «Батарейки здоровья».

Здоровье каждого в его собственных руках! Для воспитанников смены «100 советов на здоровье» организаторы смены совместно с другими сотрудниками центра подготовили 100 важных и полезных советов по укреплению и сохранению здоровья (см. Приложение).

В течение смены отряды будут выполнять роль **клубов здоровья**. Для справки, клуб – это объединение детей, подростков, педагогов с общими интересами для проведения совместных занятий и совместного досуга с целью их позитивного социального становления.

Игровая задача клубов здоровья – общими усилиями собрать все 100 советов о здоровье (или цифру близкую к ним), которые ежедневно будут появляться в социальной сети для общения и обмена фотографиями Instagram в тематическом профиле смены @100_sovetov_na_zdorovje. Для того чтобы это сделать, нужно зарядить батарейку условного мобильного телефона, которая будет изображена для каждого отряда на игровом стенде (см. картинку ниже), перед этим оплатив факт зарядки батарейки игровой валютой смены – зубриками.



Каждая батарейка будет состоять из 34 делений. Каждое деление соответствует 400 зубрикам. Ежедневно в профиле смены @100_sovetov_na_zdorovje будет появляться количество советов о здоровье равное произведенной зарядке батареек отрядов (имеется в виду общее количество заполненных за день делений батареек).

ПРОФИЛЬНЫЕ И ТЕМАТИЧЕСКИЕ СМЕНЫ

Знакомиться с новыми советами, обсуждать их и записывать в бортовые журналы рекомендуется в начале каждого занятия объединения по интересам «Навигатор здоровья».

Бортовой журнал клуба здоровья представляет собой оформленную в соответствии с тематикой смены тетрадь, на первой странице которой располагается паспорт отряда – название, количество членов отряда, девиз, эмблема. Далее ежедневно записываются все достижения, яркие моменты из жизни отряда, советы, которыми пополнился профиль смены @100_sovetov_na_zdorovje благодаря отряду.

Бортовой журнал клубы здоровья ежедневно показывают педагогу-организатору корпуса, который начисляет игровую валюту «зубрики», а также ежедневно заполняет игровой стенд «Батарейки здоровья».

В таблице ниже представлена информация, каким образом можно заработать «зубрики».

<i>Вид работы</i>		<i>Поощрение</i>
Уборка комнат и отрядного места		Все «5» на протяжении пяти дней - 50 зубриков «5», «4» за день – 30 зубриков Есть «3» за день - 10 зубриков Есть «2» - штраф 50 зубриков
Выполнение режимных моментов (оценивается в целом, за весь день)		Отлично – 100 зубриков Неудовлетворительно – штраф 50 зубриков
Дежурство	По корпусу	Стандартно – 100 зубриков Нестандартно – 200 зубриков
	По лагерю	Стандартно – 100 зубриков Нестандартно – 200 зубриков
	По столовой	Стандартно – 100 зубриков Нестандартно – 200 зубриков
Участие членов Клуба здоровья в индивидуальных конкурсах и соревнованиях		1-ое место – 300 зубриков 2-ое место – 200 зубриков 3-е место – 100 зубриков участие – 50 зубриков
Участие отряда в корпусных и лагерных конкурсах, соревнованиях и др. мероприятиях		1-ое место – 300 зубриков 2-ое место – 200 зубриков 3-е место – 100 зубриков участие – 50 зубриков

Список конкурсов смены, посвященных ЗОЖ (условия см. в Приложении):

1. Конкурс презентаций отрядов «Здравствуйте от слова здоровье!»
2. Конкурс оформления отрядных мест.
3. Конкурс чирлидинга «Зубрятский задор».
4. Конкурс тематических радиопередач «В эфире ЗОЖ».

5. Конкурс итоговых видеороликов «Здоровые дети – счастливые дети!»
6. Конкурс плакатов «Ярмарка рецептов здоровья».
7. Творческое задание «Отражение».
8. КВИЗ «ЗОЖ – знаю основы жизни!»
9. Акция «Забей на вредные привычки!»
10. Конкурс ЗОЖ-проектов.
11. Конкурс «Моя траектория ЗОЖ».

И другие конкурсы и задания, которые предлагает педагог-организатор корпуса в рамках деятельности корпусного органа самоуправления «Центр регулирования деятельности клубов здоровья».

Структура органов самоуправления

Органы корпусного самоуправления		
Центр регулирования деятельности клубов здоровья	Собирается каждые три дня педагогом-организатором для решения вопросов жизнедеятельности корпуса и подготовки корпусных дел и мероприятий	В состав входят командиры клубов здоровья
Председатель центра регулирования деятельности клубов здоровья	Координирует деятельность центра регулирования деятельности клубов здоровья	Избирается закрытым голосованием на первом собрании центра регулирования клубов здоровья
Органы отрядного самоуправления		
Командир клубов здоровья	Возглавляет Навигатор здоровья, отвечает за организацию слаженной работы всего клуба. Представляет отряд на сборах Центра регулирования деятельности клубов здоровья. Занимается распределением обязанностей при подготовке ко всем мероприятиям смены.	
Заместитель командира клуба	Выполняет обязанности командира во время его отсутствия, принимает непосредственное участие в организаторской деятельности.	
Спортивная группа	Организовывает зарядки, спортивный досуг, занимается подбором участников спортивных соревнований. Группа организывает реализацию методики «Санбюллетень на каждый день» во время проведения утреннего разговора.	
Творческая подгруппа	Организовывают выполнение конкурсов и поручений, помогают воспитателю в организации досуговых мероприятий.	

ПРОФИЛЬНЫЕ И ТЕМАТИЧЕСКИЕ СМЕНЫ

Информационная группа	Занимается оформлением отрядного места, контролирует сменяемость содержания рубрик и их наполнения на информационном стенде. Занимается на протяжении смены подбором, оформлением, хранением отрядных информационных, художественных и прикладных работ.
Организационная группа	Занимается разработкой инициатив, организывает досуговые мероприятия. Занимается организацией участия клуба в творческих конкурсах и проектах, организует и контролирует проведение конкурсов, игр, викторин, праздников на корпусном и отрядном уровнях, выполняет задания познавательного характера, организацию отрядных дел; подготовку и проведение в отряде игр в минутки ожидания; организация дежурства по столовой, корпусу
Группа подготовки и реализации ЗОЖ-проекта	Занимается организацией работы клуба по подготовке ЗОЖ-проекта, отвечает за реализацию проекта.
Индивидуальные поручения	
Ответственный за ...	готовность отряда к учебным занятиям, конкурсам, шоу-программам
	проверку порядка в комнатах и на отрядном месте
	соблюдение санитарно-гигиенических норм в отряде и ведение «Журнала здоровья»
	соблюдение бережного отношения отряда к энергетическим ресурсам
	организацию работы метода «Санбюллетень на каждый день»
	организацию работы метода «Экобюллетень на каждый день».
	соблюдение режима «Сменная обувь всегда и повсюду»
	организацию отрядных дел
	подготовку и проведение в отряде игр в минутки ожидания, игр с залом
	оформление отрядного места
	выпуск газет, плакатов, сменяемость рубрик на отрядном месте
	организацию зарядок, спортивного досуга
	подбор участников спортивных соревнований
	своевременное выполнение творческих заданий
	соблюдение одежды по погоде

**СИСТЕМА ИНДИВИДУАЛЬНОГО РОСТА
«ВИТАМИНЫ РОСТА»**

Цель: создание условий для формирования навыков анализа воспитанниками собственного индивидуального роста.

Задачи:

- способствовать самоопределению, самореализации воспитанников в различных видах деятельности;
- учить оценивать собственную деятельность, отслеживать динамику приобретаемых навыков и умений;
- отслеживать направления роста воспитанников отряда.



Механизм реализации

Для того чтобы быть здоровыми и крепкими, рекомендуется принимать витамины. В смене «100 советов на здоровье» ребятам также предлагаются витамины роста.

На протяжении смены ребят ожидает многое: интересные знакомства, творческие дела, спортивные конкурсы, интеллектуальные игры. Ежедневно ребята добиваются маленьких и больших успехов: если простые витамины укрепляют наш иммунитет, то витамины роста – самооценку и веру в себя! Игровое поле для системы индивидуального роста – это изображение баночки (или коробочки) витаминов, разделенное на сектора согласно количеству дней смены. В зависимости от того, чему ребенок научился, какой развил навык или умение, ежедневно перед вечерним огоньком каждый прикрепляет к своему индивидуальному игровому полю значок, соответствующий деятельности:

Творческая деятельность	Спортивная деятельность	Интеллектуальная деятельность	Трудовая деятельность	Коммуникативная деятельность

**МЕТОД ЭМОЦИОНАЛЬНО-СИМВОЛИЧЕСКОЙ
АНАЛОГИИ «КИСЛОРОДНЫЙ КОКТЕЙЛЬ
НАСТРОЕНИЯ»**

Цель: создание условий для развития у детей и подростков навыков рефлексии собственного настроения.

Задачи:

- фиксирование динамики настроения у воспитанников в течение смены;
- формирование навыков самоанализа у воспитанников;
- анализ факторов, влияющих на изменение настроения у воспитанников.



Описание. Кислородный коктейль – насыщенный кислородом напиток, который готовится на основе сока, морса или любого другого негазированного напитка без мякоти. Такой коктейль, несомненно, укрепляет здоровье, но не стоит забывать, что разнообразные эмоции, которые ежедневно испытывает каждый человек, так или иначе влияют на наше самочувствие и нужны нам, как воздух – это самый настоящий кислородный коктейль настроения!

Условия реализации. Игровое поле представляет собой изображение сосуда для коктейля с «шапкой» из воздушных пузырьков. Один пузырек соответствует одному дню, проведенному в центре. Ежедневно каждый воспитанник при помощи различных цветов закрашивает воздушный пузырек, фиксируя цветом свое настроение.

Соответствие цвета настроению детей:

- красный – отличное настроение;
- желтый – хорошее настроение;
- зеленый – веселое настроение;
- голубой – переменчивое настроение;
- синий – грустное настроение.

Для каждого ребенка игровое поле является индивидуальным. Тем не менее не стоит отказываться от общего игрового поля, например, изображения или объемного макета полочки, где будут размещаться индивидуальные игровые поля. В конце смены у каждого ребенка получится свой «Кислородный коктейль настроения», на котором будет видно, какими эмоциями была «наполнена», как коктейль воздухом, смена.

СПИСОК ПРИЛОЖЕНИЙ

Приложение 1. Ссылки на сценарии традиционных форм работы, реализуемых в каждой смене в НДЦ «Зубренок».

Приложение 2. Список 100 советов на здоровье для организации ОИП «ЗОЖ – заряди организм здоровьем».

Приложение 3. Информационный проект «Здоровые цифры».

Приложение 4. Условия конкурсов смены.

Приложение 5. Сценарии оздоровительных прогулок и отрядных дел о ЗОЖ.

Приложение 6. План-конспекты объединения по интересам «Навигатор здоровья».

Приложение 7. Притчи для вечерних огоньков.

Приложение 1.

**ССЫЛКИ НА СЦЕНАРИИ ТРАДИЦИОННЫХ ФОРМ РАБОТЫ,
РЕАЛИЗУЕМЫХ В КАЖДОЙ СМЕНЕ В НДЦ «ЗУБРЕНОК»**

Экскурсии и прогулки	https://drive.google.com/drive/folders/1d6x0_Y3-EUwc5xQwQMeb1BvonsMZN-CQ?usp=sharing	
Методы личностного развития	https://drive.google.com/drive/folders/1I8OKz5jxIFku8TsWctqHzOueZvTQjOpA?usp=sharing	
Игры	https://drive.google.com/file/d/1_zW5RaTuPv5XFWJFUB44z0-hLGf7JDkd/view?usp=sharing	
Дискотеки	https://drive.google.com/drive/folders/1s3hymijS4btxn023LplithEZkmQtRuBM?usp=sharing	
Занятия в Центре инноваций и партнерства ЮНИСЕФ	https://drive.google.com/drive/folders/1obw6_kHiYqoWEtUNESjHrYqo2uj7Ke02?usp=sharing	
Отрядные дела к 80-летию начала ВОВ	https://drive.google.com/drive/folders/1fa6lDy3yGwcBOK9sOJqOysggaFPVms_?usp=sharing	
Отрядные дела к Году народного единства	https://drive.google.com/drive/folders/1rL0QldTHqIkJtVye4EXNCR_yqixjoLhU?usp=sharing	
Обучающая игра «Здоровая смена – безопасная смена»	https://drive.google.com/drive/folders/1_c1vFW6wxzU4JjHd9Iwa7ksXsdS7CO2d?usp=sharing	
Здоровьесберегающий модуль «Санбюллетень на каждый день»	https://drive.google.com/file/d/1ekWwi8DpeO3zCx8YBzUCyvZRu3Za2DQq/view?usp=sharing	
Вечер инклюзивных дел	https://drive.google.com/drive/folders/17pAq5_2wpTvAKuaQtgWGigJzWu2ymJUp?usp=sharing	

Приложение 2.

**100 СОВЕТОВ НА ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ОИП
«ЗОЖ – ЗАРЯДИ ОРГАНИЗМ ЗДОРОВЬЕМ»**

1.	Ешьте только качественную еду. Еда — это основа здоровой и долгой жизни.
2.	Отказывайтесь от блюд, которые вызывают у вас сомнение. Отравление, или даже расстройство желудка, подрывает силы организма.
3.	Ходите пешком всегда, когда это возможно. Только благодаря активному движению ваше тело «накопит» меньше жиров.
4.	В течение каждого часа тратьте минимум три минуты на «разминку» — потянитесь, разомните ноги, стопы, сделайте повороты корпуса, поднимите и опустите плечи. Всё это можно сделать, не вставая со стула.
5.	Волнуйтесь как можно меньше, а лучше — вообще не волнуйтесь. Чем больше человек нервничает, тем быстрее он стареет.
6.	Не сутультесь, сидите и ходите с прямой спиной, шею тоже держите прямо. Очень многие болезни провоцируются проблемами с позвоночником.
7.	Старайтесь пить как можно больше воды. Средняя рекомендуемая доза жидкости в день — 1,5-2 литра, однако помните, что 50% жидкости нужно получать из супа, чая, соков и так далее.
8.	При приготовлении пищи как можно меньше жарьте продукты, лучше — варите, тушите или готовьте на пару.
9.	Откажитесь от всего, что содержит канцерогены — в основном, это копчёности и пища, жаренная на жиру, белковые продукты после высокотермической обработки, консервированные, маринованные и солёные продукты, продукты с добавками нитрита натрия. Специалисты подсчитали, что 50 г копчёной колбасы могут содержать такое же количество канцерогенов, как и дым от пачки сигарет. А банка шпрот эквивалентна 60 пачкам сигарет.
10.	Спите минимум 8 часов в сутки, при этом важно, чтобы сон был регулярным, ложиться спать нужно в одно и то же время. Именно сон помогает восстановить физические силы, вернуть ясность голове, улучшить память и внимание, получить хорошее настроение, повысить иммунитет.
11.	Гоните грустное настроение любыми способами, ведь пессимизм — это завуалированная форма хронической депрессии, которая повинна в возникновении множества заболеваний.
12.	Не поднимайте тяжести — из-за этого резко увеличивается давление на межпозвоночные диски и суставы позвоночника. Даже при здоровой спине не рекомендуется поднимать одновременно более 15 килограмм.

13.	Занимайтесь спортом, ведь 150 минут фитнеса в неделю продлят молодость на 5 лет. Какой именно вид физической нагрузки выбрать — решать вам, главное — регулярность.
14.	Не сидите дома — активно встречайтесь с друзьями, ходите в театры, кино и музеи. Жизнь, насыщенная положительными эмоциями, может многое компенсировать.
15.	Принимайте ванны — они очень полезны как для тела, так и для души. Горячая вода поможет расслабиться, отдохнуть, освежить кожу, а некоторые виды домашних ванн помогут похудеть.
16.	Обнимайтесь как можно чаще. Психологи советуют обнимать близкого или приятного вам человека не меньше восьми раз в день.
17.	Никогда не пропускайте завтрак, это один из самых важных приёмов пищи за весь день.
18.	Окружите себя зелёными растениями в горшках, комнатные растения не только помогают скрасить дождливые дни, но и обладают лечебными свойствами.
19.	Занимайтесь плаванием — оно поможет укрепить иммунитет, закалить организм, развить силу и выносливость, гармонично развить мускулатуру всего тела, улучшить работу сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, заняться профилактикой болезней позвоночника и суставов.
20.	Спите на ортопедических матрасах и подушках и относитесь осознанно к организации спального места.
21.	Идите в баню! И ходите туда как можно чаще. Баня — это не только приятно, но и очень полезно.
22.	Старайтесь ни с кем не ругаться, но если уж ссора началась, то выясняйте отношения спокойно и конструктивно, чтобы конфликт разрешился, а не усугубился. При любых, даже самых бурных выяснениях отношений необходимо не терять головы и держать контроль над собой.
23.	Ешьте мёд — он очень полезен, в нём содержатся сотни ценнейших для организма веществ: глюкоза, фруктоза, сахароза, макро- и микроэлементы, белки, аминокислоты и другие. Для того чтобы все они заработали в полную силу, мёд должен отвечать ряду условий, главное из которых — натуральность.
24.	Не забывайте чистить зубы — это нужно делать утром и вечером. Стоматологи уверяют, что зубную щётку заменить жвачками или простым полосканием рта невозможно.
25.	Не терпите — категорически нельзя терпеть голод, боль, холод и жажду, ведь это всё сигналы организма, часть из них можно легко понять, то есть, просто поесть или попить, а часть придётся расшифровывать у специалистов, и лечить.
26.	Найдите любимую работу или любимое дело. Помните, что работа — это не только источник денег, она должна приносить моральное удовлетворение.

27.	Регулярно отдыхайте, планируйте и совершайте путешествия, насыщайтесь новыми эмоциями и впечатлениями.
28.	Держите дома все важные лекарства — пусть они будут под рукой и не понадобятся, чем они будут нужны, но не найдутся в вашей домашней аптечке. И не жалеите лекарства, у которых закончился срок годности.
29.	Не бойтесь врачей, здоровье любого человека требует регулярного обследования. Помните, что ваше здоровье — в ваших руках, и именно в ваших силах не допустить серьезных заболеваний или вовремя их выявить.
30.	Мой дом – моя крепость. Это выражение придумано не зря. Для того чтобы сохранить здоровую нервную систему, человеку должно быть комфортно дома.
31.	Правильно реагируйте на стресс. Не умея с ним справиться, можно заполучить целый букет заболеваний. Подвигайтесь – это снимает нагрузку нервной системы.
32.	Не приобретайте плохих привычек. Курение, алкоголь и наркотики крайне пагубно влияют на организм человека.
33.	Заботьтесь об иммунитете. Это может быть закаливание, спорт, контрастный душ и др.
34.	Здоровые семейные традиции. Введите новое правило: в выходные не лежать на диване, а гулять на природе, кататься на велосипеде, ходить в поход - проводить досуг активно.
35.	Занимайтесь нейробикой – зарядкой для мозга. Многие вещи мы делаем на автомате. Попробуйте изменить обычный ход ежедневных действий: вернитесь домой новой дорогой или выпейте чашку чая, держа ее левой рукой. Полезно также разгадывание кроссвордов, чтение книг, игра в шахматы и др.
36.	Не отказывайте себе в массаже. Это быстрый и действенный способ снять стресс и расслабиться, улучшить кровообращение и отдохнуть.
37.	Освойте ароматерапию. Она помогает улучшить настроение, снять боли, помогает в профилактике и лечении инфекционных заболеваний.
38.	Используйте в жизни энергию музыки – некоторые дела попробуйте делать под приятную для вас музыку. Музыка оказывает сильное влияние на наш организм.
39.	Каждое утро делайте зарядку! Зарядка улучшит метаболизм, поможет избежать проблем с суставами и истончением мышц, а также (улучшит настроение и самочувствие), повлияет на укрепление костей, позвоночника, нормализует работу сердца, сосудов, органов дыхания.
40.	Ежедневно делайте для себя что-то приятное. Чем чаще вы будете делать для себя что-то приятное, тем лучше будете себя чувствовать.
41.	Следите за осанкой. Если этого не делать, то в скором времени это может привести к проблемам со здоровьем.

42.	Игнорируйте лифт – ходите по ступенькам. Если вы хотя бы несколько раз в день подниметесь и спуститесь по лестнице, вы уже серьёзно поддержите свою сердечно-сосудистую систему
43.	Избегайте пыли. Чем меньше пыли в доме, тем лучше настроение и здоровье домочадцев.
44.	Откажитесь от перекусов. Если совсем не можете этого сделать, то используйте овощи, фрукты или орехи.
45.	Соблюдайте в доме оптимальный температурный режим.
46.	Болейте дома. Болезнь, перенесенная на ногах, может принести непоправимый вред вашему организму.
47.	Чаще проветривайте помещение.
48.	В одежде предпочитайте натуральные ткани. Синтетика не только неприятна для кожи, но и вредна для нее, потому что не позволяет ей дышать.
49.	Не стесняйтесь плакать. Выпускать эмоции полезно. Так, раздражение не опускается на уровень тела и не превратит потом в физическое заболевание.
50.	Вдохновляйтесь. Влюбляйтесь, вдохновляйтесь музыкой, искусством, театром, книгами! Всем, что дает вам особое состояние, при котором вы чувствуете огромный подъем и концентрацию сил.
51.	Работая за компьютером, чаще отводите взгляд от монитора. Желательно делать зарядку для глаз. При любой возможности выбирайте чтение текста с листа, а не с экрана.
52.	Занимайтесь йогой. Занятия йогой – это хорошая профилактика болезней сердца и сосудов. Пользы для сердца от йоги столько же, сколько и от активных упражнений вроде бега. Успокаивающее действие дыхательных упражнений может нормализовать ритмы сердца и артериальное давления.
53.	Больше овощей и фруктов зимой. Лучшим способом сохранить полезные свойства ягод и овощей - это заморозить их. Выбирайте замороженные продукты, сочетайте их с белковой пищей. Ваш организм скажет вам «спасибо».
54.	Чтобы ваш день прошел лучше, сразу после пробуждения побудьте в постели с закрытыми глазами даже если у Вас крайне мало времени. Досчитайте до 10 и только потом откройте глаза.
55.	Ужинайте не позже 2-3 часов до сна.
56.	Займитесь дыхательной гимнастикой.
57.	Пейте чай. Чай препятствует распространению бактерий, вызывающих кариес.
58.	Употребляйте достаточно кальция. Кальций укрепляет кости, но и способствует сохранению здоровья толстой кишки, а именно помогает предотвратить рак. Так что следите за балансом кальция и витамина D.

59.	Не игнорируйте предложения о вакцинации от вирусных и инфекционных заболеваний. Вакцинация - надежное оружие в борьбе с инфекцией.
60.	Днем увеличьте освещенность. Делайте периодические перерывы в работе, выходите прогуляться на солнце. Постарайтесь впустить максимальное количество дневного света в свой дом. Раскройте шторы, постарайтесь передвинуть стол поближе к окну.
61.	Доводите дела до конца. Незавершенные дела грозят стрессом.
62.	Займитесь садоводством: это обеспечит вас достаточным временем на свежем воздухе, движением и свежими овощами ☺
63.	Спите в темноте. Если спать при свете, замедляется производство мелатонина .
64.	Заменяйте сахар медом или сладкими фруктами.
65.	Добавьте клюкву в свой рацион. Регулярное употребление клюквы может уменьшить риск паралича. Клюква, являющаяся источником антиоксидантов, защищает сосуды.
66.	Чистите зубы не слишком активно. Те, кто слишком уж рьяно и долго чистят зубы, могут повредить дёсны и эмаль.
67.	Не прижимайте телефон плечом к уху. Такое положение сковывает мышцы шеи и зажимает позвонки, вызывая мышечный спазм и боль. Держите телефон в руке или используйте громкую связь.
68.	Помните, что самый лучший и самый полезный напиток для организма – вода.
69.	Выбирайтесь на велосипедные прогулки, когда это позволяет погода!
70.	Откажитесь от вредных продуктов с красителями, ГМО, стабилизаторами и усилителями вкуса.
71.	Выбросьте ненужные вещи из дома или раздайте нуждающимся. Это поможет освободить пространство вокруг вас и облегчит наведение порядка в доме и соблюдение чистоты.
72.	Медитируйте. Медитация расслабляет, вы замедляете дыхание и сердечный ритм. Медитация помогает снизить давление и уменьшает риск возникновения тромбов.
73.	Заведите домашнее животное. Домашнее животное помогает избавляться от стресса, а за то время, которое вы проводите общаясь со своим любимцем, ваше кровяное давление понижается на 15%.
74.	Забудьте о привычке есть на ходу. Дело в том, что если есть медленно, механизм, отвечающий за насыщение организма, действует правильно и сигнал о получении достаточного количества пищи поступает в мозг вовремя.
75.	Старайтесь не болеть гриппом и пневмонией. Проводите профилактику, укрепляйте иммунитет, теплее одевайтесь, не посещайте места массового скопления народа во время эпидемий, делайте всё, чтобы как можно реже болеть гриппом

	или пневмонией. От этих болезней очень сильно страдают сосуды и повышается риск сердечных заболеваний.
76.	Общайтесь. Ученые давно доказали, что люди-одиночки живут гораздо меньше тех, кто открыт для общения. Брак с любимым человеком продлевает жизнь. Все невзгоды пережить вместе гораздо легче.
77.	Жилье, построенное из экологически чистых материалов, сильно повышает наши шансы на долгую и здоровую жизнь.
78.	Отказаться от лени не означает отдаваться работе, засиживаясь допоздна, это может спровоцировать постоянное напряжение, которое вызовет выброс в кровь гормонов стресса (адреналин и кортизол), которые мешают нормальному сну. Все должно быть в меру и в радость.
79.	Создайте себе список дел, не связанных с учебой, но которые неизменно вызовут у вас восторг. Например, вы давно мечтали покататься на лыжах – сделайте это! Хотели провести день-два на природе? Это выполнимо.
80.	«Человек уходит из жизни, когда у него не остается дел. Секрет долголетия в том, чтобы всегда найти, чем заняться», — П. Курдекин, 100 лет.
81.	Если у Вас есть пара лишних килограммов, лучше от них избавиться. Это положительно отразится на ваших суставах и костях (нагрузка на скелет станет значительно ниже), работе сердечно-сосудистой и эндокринной системах.
82.	Спящая Красавица пролежала 100 лет заснув и ни капли не изменилась. Значит, секрет долголетия во сне – не отказывайте себе в нем!
83.	Возраст и погоду изменить невозможно! Все остальное можно и нужно менять так, чтобы это не вредило нашему здоровью!
84.	Если витамины вам назначил лечащий врач – принимайте их. Но не стоит заниматься самолечением и назначать самому себе «вот те самые лучшие витамины, их ещё по телевизору рекламируют»: для поддержания здоровья и красоты вполне достаточно правильного питания и активного отдыха.
85.	Постепенно увеличивайте силу закаливающего фактора (воздуха, воды, солнца).
86.	Никогда не объедайтесь. Это очень вредно для желудка и организма в целом.
87.	Закаливание воздухом – это не только специальные процедуры, но и ежедневная влажная уборка и многократное проветривание помещения, поддержание в нем оптимальной температуры воздуха – 20°C; во время гимнастики и подвижных игр она может быть ниже – 16°C.
88.	Проходите медицинское обследование ежегодно. Оно проводится с целью выявления нарушений в работе организма даже при бессимптомном их течении.
89.	Не сидите долго в Интернете, устраивайте день «без гаджетов».
90.	Суточная норма соли для взрослого - не более 6 граммов

91.	Для предотвращения появления боли в мышцах сделайте несколько упражнений на растяжку.
92.	Не пейте воду во время еды и после. Лучше выпейте стакан теплой воды за 15 минут до приема пищи.
93.	Ложитесь спать строго до 00:00: именно в этот период стимулируется выработка гормона мелатонина, необходимого для бодрости днем и крепкого сна ночью.
94.	Планируйте свой день. Так в нем найдется время и на двигательную активность, и на правильное питание, и на прогулки на свежем воздухе!
95.	Занимайтесь закаливанием. По сути, закаливание – это умение грамотно использовать защитные механизмы организма, созданные тысячелетней эволюцией.
96.	Каждый день убирайте квартиру или дом 15 мин. – это поможет поддерживать чистоту и обеспечит вас двигательной активностью. И то, и другое полезно для здоровья.
97.	Заведите дневник мыслей и достижений: это поможет придерживаться полезным привычкам.
98.	Ограничьте употребление мучных продуктов и сладостей.
99.	Установите регулярное время сна. Ложитесь спать в одно и то же время каждую ночь. Старайтесь не нарушать установленный график даже по выходным, когда существует желание не спать допоздна.
100.	Берегите себя! Ваше здоровье – самое важное, что у вас есть! Без него сложно, а часто даже невозможно достигнуть успеха в других сферах жизни!

Приложение 3.

ЕЖЕДНЕВНЫЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПРОЕКТ «ЗДОРОВЫЕ ЦИФРЫ»

Цель: создание условий для знакомства воспитанников с фактическими данными и статистической информацией о здоровье и здоровом образе жизни на современном этапе развития общества, через создание специально-организованной для этого предметной среды.

Механизм реализации. В названии проекта обыгрывается многозначность слова «здоровый»: первое значение – связанный со здоровьем, второе – в разговорной речи употребляется в значении «большой». Ежедневно в фойе корпуса в определенном для этого месте появляются выполненные в большом размере цифры, которые иллюстрируют информацию о здоровье или здоровом образе жизни. Обсуждение информации начинается с предположения детей, что эти цифры должны обозначать. Далее воспитатель или подготовленный заранее воспитанник рассказывает информацию, которую на самом деле иллюстрируют цифры.

ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Информационный проект стартует на третий день смены. Итогом проекта станет выступление информационной агитбригады на празднике закрытия смены под названием «Здоровье в цифрах».

Дата	Цифра	Информация
22.03	3	Обеспечение здорового образа жизни и содействие благополучию для всех в любом возрасте – так звучит цель №3 из 17 Целей устойчивого развития (ЦУР), установленных Организацией Объединенных Наций в 2015 году.
23.03	20	Минут до сна – за такое время до сна вы должны выключить все электронные приборы и гаджеты, чтобы обеспечить себе здоровый сон.
24.03	150	Минут в неделю нужно посвятить спорту, чтобы держать организм в тонусе
25.03	2	Литра воды в день поможет поддержать водный баланс и предотвратить болезни.
26.03	45	Минут остается в воздухе вирус после чихания.
27.03	18	Секунд нужно мыть руки.
28.03	50	% зависит здоровье человека от его самого: образа жизни, питания, двигательной активности и т.д.
29.03	30	После такого количества минут сидения нужно встать и подвигаться
30.03	2000	Шагов, не менее, рекомендовано делать в день человеку, а это всего 15 минут пешком
31.03	21	День необходим для приобретения устойчивой полезной привычки
01.04	5	Лет жизни забирает у человека хроническое недосыпание.
02.04	150	Км в час достигает скорость воздуха при кашле.
03.04	10	Во столько раз за последние годы выросло число запросов Google со словами «какая еда полезна для организма»
04.04	11	Минут приседаний заменят чашку кофе
05.04	5	Овощей или фруктов рекомендовано человеку употреблять ежедневно
06.04	24	«качаний» пресса ежедневно позволит вам похвастаться хорошей фигурой! Просто упражняйтесь каждый день.
07.04	7	Апреля ежегодно отмечается Всемирный день здоровья

121

Приложение 4.

УСЛОВИЯ КОНКУРСОВ СМЕНЫ

**КОНКУРС ПРЕЗЕНТАЦИЙ ОТРЯДОВ
«ЗДРАВСТВУЙТЕ ОТ СЛОВА ЗДОРОВЬЕ!»**

Целью конкурса является самопредставление участников смены. Условия проведения. Каждому временному детскому объединению необходимо подготовить презентацию своего клуба здоровья. Презентация должна быть творчески представлена на сцене, обязательным является отражение тематики смены и ЗОЖ- проекта, которым будет заниматься отряд в течение смены.

Критерии:

содержание выступления;
соответствие тематике смены и деятельности отряда;
наличие костюмирования и дополнительных атрибутов;
отрепетированность выступления;
сценическая культура.

Регламент выступления – до 7 минут.

**КОНКУРС ОФОРМЛЕНИЯ ОТРЯДНЫХ МЕСТ
«УГОЛОК ЗДОРОВЬЯ»**

Цель: создание условий для развития творческих способностей воспитанников через вовлечение в оформление отрядного места.

Содержание. Воспитанники совместно с воспитателями на протяжении первых дней смены оформляют отрядное место, которое имеет не только информационное значение, но и является своеобразным «лицом» отряда. Чем креативнее и ярче оформлено отрядное место, тем больше внимания оно привлекает у участников смены. А если в создании рубрик участвуют сами воспитанники, то отрядное место гарантированно станет одним из самых душевных и любимых мест сбора всего отряда.

Обязательные рубрики информационного стенда клуба здоровья:
красочно оформленное название смены;
информация по содержанию смены (название периодов смены и их даты, план – сетка и пр.);
название отряда, девиз, речевка, эмблема (в соответствии с тематикой смены);
план-сетка смены («Наша здоровая стратегия», «Шаги к здоровью» и т.д.);
план на день («Проведем день здорово!», «Здоровье приходит днями, а уходит часами», «Еще один здоровый день» и др.);
информация об успехах отряда в конкурсе «Самый спортивный отряд» («От старта до финиша», «Точно в кольцо», «Наша стометровка», «Назло рекордам»);
режим дня («Режим здоровья», «От рассвета до заката здоровеем мы, ребята!», «Детям в «Зубренке» режим крайне всем необходим!» и др.);

список отряда, актива отряда («25 здоровых детей», «Вместе к здоровью»);

актуальная информация о дежурных командирах, Экобюллетень/Санбюллетень;

информация о достижениях клуба здоровья в ОИП «ЗОЖ: заряди организм здоровьем» («Здоровые достижения», «Побеждайте на здоровье» и т.д.) и т.д.

информация про Год народного единства.

На отрядном стенде также стоит отображать информацию рефлексивных методик и методов стимулирования деятельности и активности, хранить в определенном для этого месте архив отряда с методами личностного развития, боржурналом и другими значимыми для отряда предметами;

Критерии, по которым будет выбрана самое успешное отрядное место:

- наличие рубрик;
- аккуратность оформления;
- оформление в соответствии с тематикой смены;
- уровень «работы» рубрик;
- оригинальность оформления, использование необычных оформительских решений.

КОНКУРС ЧЕРЛИДИНГА «ЗУБРЯТСКИЙ ЗАДОР»

Цель: создание условий для привлечения подростков к массовому физкультурно-спортивному движению, способствующему формированию здорового образа жизни.

Команды формируются из ВДО, в конкурсе участвует весь отряд и воспитатель. Задача команды – подготовить спортивно-танцевальную программу продолжительностью до 7 минут и спортивный слоган.

Программы сопровождаются произвольными музыкальными композициями по выбору команд в зависимости от стиля программы. В одной программе может использоваться музыка разных стилей, гармонично переходящих друг в друга.

Команда должна быть одета в единую форму. Все члены команды должны использовать спортивную обувь. Любые аксессуары, например, используемые для закрепления прически, должны быть тугими, мягкими и плоскими, плотно закрепляющими волосы. Прически должны быть аккуратными; длинные волосы (ниже линии плеч) должны быть убраны с лица и собраны в хвост или «пучок». Запрещается использование ювелирных украшений.

Этапы конкурса:

1. Предварительный просмотр программы судейской комиссией.
2. Жеребьевка (производится непосредственно в зале перед началом конкурса).
3. Выступления команд.

4. Конкурс спортивных слоганов.

5. Подведение итогов конкурса.

Критерии:

1. Хореография.

2. Оригинальность элементов.

3. Динамика и сложность при переходе от одного элемента к другому.

4. Синхронность выполнения всех составных частей программы.

5. Уровень костюмирования команды и использования дополнительных атрибутов (флаги расцвечивания, помпоны др.).

КОНКУРС ТЕМАТИЧЕСКИХ РАДИОПЕРЕДАЧ «В ЭФИРЕ ЗОЖ»

Цель: создание условий для формирования практических умений участников смен в популяризации и информационном освещении проблем ЗОЖ.

Для участия в конкурсе отряды готовят сценарий радиопередачи, посвященной здоровью и здоровому образу жизни, длительностью 30 минут по следующим тематикам:

1. Профилактика вирусных заболеваний.

2. Способы укрепления здоровья.

3. Известные люди о здоровье.

Структура сценария следующая:

вступительная часть (приветствие, объявление темы радиопередачи, краткий анонс информации);

несколько информационных блоков, каждый со своей подтемой в рамках основной темы, которые чередуются с музыкальными паузами (также должны соответствовать тематике эфира);

заключительная часть.

Сценарии сдаются в печатном и электронном формате (текстовый редактор Word, шрифт Times New Roman, размер 14).

Критерии:

1. Своевременность предоставления материалов на конкурс.

2. Соответствие материалов тематике.

3. Проработанность, логичность информационных блоков.

4. Подбор музыкальных композиций.

5. Разнообразие приемов подачи информации (статистика, интервью, опрос и др.).

КОНКУРС ПЛАКАТОВ «ЯРМАРКА РЕЦЕПТОВ ЗДОРОВЬЯ»

Цель: развитие творческих способностей воспитанников и популяризация здорового образа жизни.

Отрядам необходимо подготовить плакаты размером А1 на тему здорового образа жизни, оформив их в соответствии с названием конкурса.

Критерии:

1. Красочность, использование оригинальных творческих техник и подходов.
2. Содержание, соответствие тематике и названию.
3. Самостоятельность выполнения работы (отсутствие плагиата из Интернета).

ТВОРЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ «ОТРАЖЕНИЕ»

Цель: создание условий для профилактики вредных привычек.

Отрядам необходимо подготовить 2 фотоработы, которые отражают пагубные последствия вредных привычек. Идея работ должна заключаться в демонстрации двух противоположных образов жизни: правильное питание – питание фастфудом, спорт – малоподвижный образ жизни и др.

Критерии:

- соответствие тематике и названию конкурса;
- качество фотоматериала;
- уровень художественного мастерства фотографа (освещение, композиция и др.).

КОНКУРС ИТОГОВЫХ ВИДЕОРОЛИКОВ «ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ – СЧАСТЛИВЫЕ ДЕТИ!»

Цель: создание условий для подведения итогов смены, создание видеoarхива смены, вовлечение участников смены в работу с современными информационными технологиями, медиасферой.

На протяжении смены отряды готовят видеоматериал, который отражает содержание смены, а также название конкурса. Задача отрядов в конце смены из готового видеоматериала создать видеоролик длительностью не более 3 минут.

Критерии:

- аргументированность и глубина раскрытия темы;
- достоверность и ценность представленной информации;
- креативность, оригинальность подачи материала, эстетичность, новизна;
- качество видеосъемки.

КОНКУРС ЗОЖ-проектов

Цель: создание условий для формирования мотивации культуры здорового образа жизни путем привлечения участников смены к реализации проектов, имеющих практическое значение.

Отряды примут участие в разработке и реализации следующих проектов:

Проект	Содержание	Консультант
Мобильный центр здоровья	Создание и функционирование простейшего центра диагностики состояния здоровья воспитанников силами инициативной группы отряда.	Филиппович В.А.

ПРОФИЛЬНЫЕ И ТЕМАТИЧЕСКИЕ СМЕНЫ

ZUBRбол	Создание, апробация и внедрение имиджевой спортивной игры.	Гулько И.В.
Релаксационная гостиная	Разработка и проведение содержания релаксационных часов.	Лабович П.В.

Этапы проведения конкурса:

1. Определение темы проекта (жеребьевка).
2. Разработка проекта и его описание.
3. Реализация проекта инициативной группой для каждого отряда смены.
4. Голосование всех участников смены за проекты.
5. Подготовка стендового доклада, который затрагивает и теорию вопроса (значимость, актуальность проекта, рассказ о подобных проектах и др.), и описание практической части (о том, как был реализован проект в НДЦ «Зубренок»).
6. Выступление инициативной группы на образовательном форуме «Вектор на будущее» со стендовым докладом перед жюри конкурса.
7. Определение победителей конкурса ЗОЖ-проектов на основании голосования отрядов и мнения жюри.
8. Награждение участников конкурса дипломами НДЦ «Зубренок».

КВИЗ «ЗОЖ – ЗНАЮ ОСНОВЫ ЖИЗНИ!»

Цель: создание условий для формирования культуры здорового образа жизни воспитанников при помощи интеллектуальных командных игр.

Оборудование: техника для трансляции вопросов (ноутбук/ мультимедийный проектор / телевизор / экран+простор) с возможностью производить звук.

Предварительная работа. До игры необходимо сформировать команды по 4-5 человек и счетную комиссию из 2 человек, расставить мебель на отрядном месте таким образом, чтобы у каждой команды было удобное место для сидения и обсуждения вопросов вокруг стола.

Каждой команде необходимо подготовить отличительные знаки и табличку-домик с названием команды на стол.

В начале игры воспитатель выдает каждой команде три бланка для ответов: по одному на каждый тур.

Механизм проведения. Воспитатель демонстрирует слайд с вопросом, зачитывает его, на каждом слайде с вопросом есть изображение динамика, если на него нажать, можно включить звук таймера. В это время команды обсуждают вопрос и записывают ответ в бланк. По такой же схеме идут вопросы 2, 3, 4, 5 тура. Когда все вопросы одного тура зачитаны, команды сдают бланки счетной комиссии. Далее повторяются вопросы тура, но уже с правильными ответами. Комиссия подводит итог первого тура и объявляет результат. Далее по такому же механизму проходит 2 и 3 тур. **Правильные ответы и комментарии зачитываются только в конце тура!**

Ход игры

Вступительное слово. Ребята, сегодня мы собрались, чтобы интересно провести время, сыграть в интеллектуальную игру, а заодно освежить свои знания о здоровом образе жизни. Все вопросы сегодняшнего КВИЗА так или иначе связаны с правилами здорового поведения. Готовы? Поехали! Первый слайд – правила сегодняшней игры.

Знакомство с правилами

Итак, мы готовы играть первый тур.

1 тур

Вопрос 1. Это вещество сжигает живую ткань мозга. Одной-двух капель этого вещества достаточно для смертельного отравления собак, у кроликов смерть наступает от четвертой части капли. Маленькие птицы погибают, если перед клювом их поместить палочку, смоченную этим веществом. Ученые подсчитали, что загрязненность воздуха вблизи человека, употребляющего это вещество, в 4,5 раза выше, чем загрязненность выхлопными газами вблизи автомобиля с работающим двигателем.

Назовите это вещество.

Правильный ответ: никотин

Комментарий. Все слышали фразу «Капля никотина убивает лошадь! Уверен, что те команды, которые верно ответили на вопросы, ее вспомнили.

Вопрос 2. Эта наука изучает влияние внешней среды на организм человека и занимается нормированием этих факторов и установлением предельно допустимых условий. Назовите ее.

Правильный ответ: гигиена

Комментарий. Соблюдайте правила гигиены и будете здоровы!

3. Как называется эмоциональное выражение потребности человека в пище.

Правильный ответ: голод

Комментарий. Да-да, голод это эмоция в том числе!

4. Укажите минимальное расстояние от телеэкрана, на котором надо находиться при просмотре телепередач.

Правильный ответ: 3 метра

Комментарий. Запомните эту информацию и берегите свое зрение!

5. В Древней Греции это служило в качестве рупора. В Древнем Риме во время особых праздников, когда раб и хозяин сидели за одним столом, это помогало избежать дискомфорта при общении. Особый спрос на это был в эпоху Возрождения. Сейчас это тоже активно используется людьми, но в каждой области деятельности это будет сильно отличаться по внешнему виду. Назовите это.

Правильный ответ: маска

Комментарий. В Др. Греции маски имели широко открытый рот, это помогало голосу исполнителя достигнуть дальних концов амфитеатра. В эпоху Возрождения происходило большое количество балов и карнавалов, наблюдался расцвет театра, что способствовало процветанию масочного ремесла. Сейчас используют в спорте, медицине, военном деле.

Подведение промежуточных итогов

2 тур

1. Первые аналоги ее современные ученые находят в египетских пирамидах и их возраст более 5000 лет. Первая была из свиной щетины и являлась подобием современной. Появилась она в Китае примерно в 1500 году. Но ее беда -это микробы, которые задерживаются на щетинках, поэтому менять ее следует каждый месяц. Назовите ее.

Правильный ответ: зубная щетка

Комментарий. Это был простой вопрос. Думаю, все с ним справились.

2. Закончите анекдот, в котором высмеивается малоподвижность современного человека: «По утрам в семье занимается зарядкой только...».

Правильный ответ: мобильный телефон

Комментарий. Не очень смешной анекдот, потому что последствия малоподвижного образа жизни могут быть очень печальные.

3. Прослушайте отрывок песни. Про кого в ней советуют забыть?

Правильный ответ: про докторов.

Комментарий. Если вы будете закаляться, то болеть будете значительно меньше, ведь защитные функции организма станут работать во всю силу.

4. На уроках физкультуры и тренировках мы играем мячами. За 1 минуту назовите, какой мяч тяжелее: волейбольный, баскетбольный, футбольный или гандбольный.

Правильный ответ: баскетбольный.

Комментарий. Весит баскетбольный мяч 560-650 г, волейбольный – 260-280 г., футбольный – 410-450 г, гандбольный – 290 - 470 г.

5. Все знают, что есть на ночь очень вредно, потому что организм не отдыхает ночью, а перерабатывает пищу. Врачи диетологи советуют пить на ночь кефир. А какая местность является родиной кефира? Подсказка – это горы, а вот какие - назовите вы!

Правильный ответ: Кавказские

Комментарий. А более точно - северный склон Кавказского хребта, где впервые при определенных условиях молоко сквасилось в кефир с помощью уникальных кефирных грибков.

Подведение промежуточных итогов

3 тур

1. Соотнесите иллюстрации с пословицами

1. Гречневая каша – матушка наша.	А. 
2. Где работают – там густо, а в ленивом доме пусто.	Б. 
3. Сколько не думай, а лучше хлеба-соли не придумаешь.	В. 

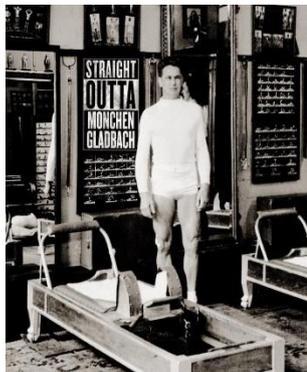
Правильный ответ: 1в; 2а; 3б.

Комментарий. В иллюстрациях много общего, но детали, как слова из песни, не удержишь: горшок с кашей, ломоть хлеба, работающая за швейной машинкой девочка.

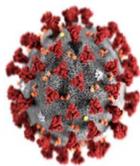
2. Как зовут этого человека, именем которого названа изобретенная им методика? Напишите его фамилию.

Правильный ответ: Пилатес

Комментарий. Йозеф Пилатес создал уникальную серию энергичных физических упражнений, которые помогают исправить мышечный дисбаланс и улучшить осанку, координацию, равновесие, силу и гибкость, а также увеличить пропускную способность дыхания и функционирование внутренних органов.



3. Что изображено на картинке?



Правильный ответ: Коронавирус

Комментарий. Предлагаю наградить этот рисунок, как самый узнаваемый в 2020 году. Уверен, что все команды ответили правильно.

4. О какой привычке идет речь?



Правильный ответ: курение

Комментарий. Это фрагмент мультфильма про Карлсона, который живет на крыше, где Фрекен Бок с помощью пылесоса отучает папу Малыша от вредной привычки.

5. Определите олимпийский вид спорта по картинке.



Правильный ответ: фехтование

Комментарий. На фото спортсмен в защитном костюме, который защищает его от ударов шпаги и в тоже время фиксирует с помощью электронных датчиков любое прикосновение шпагой к нему.

Подведение итогов игры

Награждение команд (можно подготовить сертификаты или конфеты и т.д.)

Заключительное слово. Ребята, какой вопрос вам понравился? Какой был самым сложным? А какой самым легким? Почему КВИЗ назывался «ЗОЖ – знаем основы жизни?»

Пожелание на будущее от воспитателя. Соблюдайте правила гигиены, ведите подвижный образ жизни, правильно питайтесь, не заводите вредные привычки и будьте здоровы!

СЦЕНАРИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГУЛОК И ОТРЯДНЫХ ДЕЛ О ЗОЖ

ПРОГУЛКА «КИЛОМЕТР ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ»

Цель: создание условий для формирования культуры здорового образа жизни, освоение коммуникативных и нравственных компетенций через игровые приемы в процессе прогулки по территории центра.

1. Предварительная работа

Чтобы прогулка длилась примерно 1 километр, совместно с детьми накануне прогулки следует выполнить следующее задание:

А) Изучить информацию (оформляется в письменном виде и зачитывается воспитателем)

Для того чтобы знать сколько в одном километре шагов, следует определить рост человека. К примеру, если его рост 175 сантиметров, то средняя длина одного шага равняется 70 сантиметров. Таким образом, в одном километре порядка 1420 шагов. Если человек ростом 160 – 165 сантиметров, то его шаг примерно 50 сантиметров. При таких показателях в одном километре будет 2000 шагов.

Б) Посчитать средний рост отряда (сложить рост каждого воспитанника и разделить получившуюся сумму на количество воспитанников).

В) Определить длину шага по формуле

$$S = L / 4 + 37, \text{ где}$$

S - длина шага в см; L - рост в см.

Г) Разделить 100 000 см на длину в сантиметрах одного шага и получить количество шагов, которое нужно пройти отряду.

Д) Для чистоты эксперимента определить эталон – воспитанника с ростом наиболее близким к среднему росту отряда, – который будет отсчитывать шаги (можно для этого использовать шагомер мобильного телефона).

2. Вступительное слово (можно провести в корпусе)

Ребята, а знаете ли вы, что самое простое и доступное средство для изменения настроения - это обычная прогулка. Хотя не совсем обычная, есть нюансы... Как думаете, какие? Что нужно, чтобы прогулка подняла настроение?

Ответы детей

Ваши слова правильны! Я тоже, в свою очередь, дам вам несколько советов, что нужно делать, чтобы улучшить свое настроение во время прогулки!

*Советы можно оформить в виде карточек,
или табличек*

Совет 1. Наблюдайте за окружающим миром.

Нужно, чтобы ваш взгляд был направлен на разные вещи, наблюдал за ними. Представьте, что ваши глаза как бы открыты новому, разглядывают все с любопытством. И также попробуйте при этом отпускать все мысли из головы.

Потому что если вы будете идти по дороге, опустив глаза и видя только дорожку перед собой (плюс погруженными в свои мысли), такого эффекта, как улучшение внутреннего состояния, не произойдет.

Совет 2. Дышите.

Ощущайте свое дыхание. Ощущайте, какой воздух вы вдыхаете (поэтому особенно здорово гулять в «Зубренке» среди сосен, которые очищают воздух круглый год). Наслаждайтесь этим воздухом.

Совет 3. Ощущайте, как ваши ноги идут по земле.

Почувствуйте свои стопы, попробуйте ощутить контакт их с землей, с дорогой, по которой вы идете. Ощущайте свое тело в движении - как оно идет, движется. В движении жизнь!

3. Движение по маршруту (воспитатель определяет самостоятельно)

Ребята, наша прогулка называется «Километр хорошего настроения». Это значит, что, пользуясь вышеизложенными советами и выполняя веселые задания, мы с вами гарантированно улучшим своё настроение!

Писательница Тит Нат Хан прекрасно описывает эту практику в своей книге «Мир в каждом шаге»: «Нужно стряхнуть с себя все волнения и тревоги, не думать о будущем и прошлом, радоваться здесь и сейчас».

Не ставьте себе цель куда-то дойти. Важно лишь находиться в настоящем моменте и получать удовольствие от каждого шага, осознавая, что вы дышите и гуляете.

Весь маршрут разделяется на 10 коротких дистанций, во время которых нужно выполнять определенные задания. Если средний рост отряда 160 см, а один километр это 2000 шагов, то каждая короткая дистанция равна 200 шагам

Первые 200 шагов – на каждый шаг говорить комплименты друг другу (выполняется в парах, комплименты в паре говорят по очереди).

Вторые 200 шагов – пройти в тишине, сосредоточившись на глубоком дыхании через нос.

Третьи 200 шагов – пройти быстрым шагом.

Четвертые 200 шагов – пройти с песней.

Пятые 200 шагов – пройти, держась всем отрядом за руки.

Минутка отдыха и полезной информации

В зимнее время люди испытывают больше стрессов, чем обычно. Чтобы исправить это, нужно гулять на свежем прохладном воздухе каждый день. Беспокоиться, что от низкой температуры можно простыть, не стоит. Зимний воздух имеет свои особенности, которые особенно полезны. А простывают люди, как правило, в переходные

периоды между летом и зимой, а не в холода. Мороз уничтожает все вирусы, из-за чего риск заболеть снижается. Чем хороши прогулки на свежем холодном воздухе зимой?

Свежий морозный воздух содержит повышенный уровень кислорода. От этого улучшаются: здоровье, работа мозга, настроение, внешний вид.

Сильный холод закаляет человека. Если больше гулять, то заметно окрепнет иммунитет.

Прогулки при холодах помогают бороться с головными болями и укрепляют сердце.

Зимний воздух в вечернее время дает гарантию еще более крепкого сна.

Низкая температура поддерживает тонус нервной системы, что усиливает противодействие стрессам.

Воздух зимой охлаждает кожу, насыщает ее большим количеством кислорода. От этого она становится гладкой, эластичной, красивой, а также приобретает розовый румянец.

Шестые 200 шагов – пройти в тишине, сосредоточившись на шагах, можно считать свои собственные шаги и потом сравнить количество своих шагов с эталонными.

Седьмые 200 шагов – пройти максимально медленно.

Восьмые 200 шагов – пройти паровозиком, держась за плечи друг друга.

Девятые 200 шагов - на каждый шаг говорить, что хорошего случилось с вами за время пребывания в «Зубренке» (выполняется в парах, по очереди).

Последние 200 шагов – отряд сам придумывает, как пройти.

4. Подведение итогов

Свежий воздух полезен для здоровья – с этим не поспорить. Каждый человек, заботящийся о себе, должен выделять немного времени для прогулки ежедневно, чтобы пройти свое минимальное расстояние и получить заряд энергии, заодно укрепив здоровье.

5. Рефлексия

А теперь:

попрыгайте на месте те, у кого улучшилось настроение;
похлопайте в ладоши те, кто ощущает приятную усталость;
потопайте те, кто уверен, что надышался в полной мере свежим воздухом сегодня будет крепко спать;

улыбнитесь тому, с кем вам радостно было разделить эту прогулку.

Отлично! Теперь я вижу, что цель прогулки «Километр хорошего настроения» достигнута! У вас улучшилось настроение, вы подышали свежим воздухом, прошли в комфортном темпе – и значит сделали нужный шаг в сторону своего здоровья!

РАДОСТЬ ДЫШАТЬ ЧИСТЫМ ВОЗДУХОМ

Тематическая оздоровительная прогулка

Цель: создание условий для активного и полезного оздоровления детей и подростков средствами климатических ресурсов нарочанского края.

Задачи:

организовать познавательную деятельность детей в ходе передвижения во время прогулки;

способствовать оздоровлению детей методом климатотерапии.

Реквизит: карандаши, альбом для рисования.

Рекомендуемые условные обозначения в тексте:

*информация транслируется во время передвижения;

- информация транслируется в состоянии покоя (участники стоят, сидят).

Подготовка

Определите маршрут прогулки, обозначьте путь передвижения и точки привала (стоянки), адаптируйте информацию для соответствия возрасту участников прогулки.

Ход прогулки

- Дышать полной грудью - удовольствие, доступное почти каждому человеку. Человек без пищи может прожить несколько недель. Без воды - несколько дней. А без воздуха — только несколько минут. «Воздух — пастбище жизни», — писал Гиппократ в одном из своих трудов.

Воздух находится повсюду вокруг нас — он окружает землю сплошным слоем, который называется **атмосферой**. Чтобы жить, нам необходимо дышать воздухом. Воздух не имеет ни формы, ни запаха, ни цвета, ни вкуса. Но в действительности это смесь различных газов и его можно ощущать: мы чувствуем, как дует ветер, и знаем, что воздух имеет вес. Воздух, находящийся в обычной комнате, весит около 45 кг — примерно как большой мешок с картошкой! Также воздух распространяет звук — без воздуха мы не могли бы слышать, потому что звуки не могут распространяться в вакууме.

Уже в древности понимали, что воздух — это не пустое место.

А сейчас мы постараемся испытать радость дышать чистым воздухом и отправляемся на прогулку.

Из чего состоит воздух?

- Воздух защищает Землю от космического излучения и солнечного ультрафиолета, от массы мелких метеоритов, которые в нем сгорают. Если бы воздуха не было, поверхность нашей планеты мало отличалась бы, например, от поверхности Луны.

Когда-то любой газ называли воздухом. Различали «лесной воздух» (сейчас его называют углекислым газом), «горючий воздух» (водород), «селитряный воздух» (соединение азота и кислорода), другие виды «воздуха». Лишь в конце XVIII в. стало ясно, из чего состоит тот воздух, которым мы дышим.

Вопрос участникам. Что такое воздух? (После ответов обобщение).

Воздух — это смесь газов, составляющая атмосферу Земли. Основных газов всего два: назовите их? (После ответов обобщение). Азот и кислород. Их содержание в воздухе не меняется уже многие тысячи лет: азота — 78%, кислорода — 21%. Это газ, необходимый нам для жизни. Есть в воздухе газы, содержание которых может меняться. Самые важные из них — углекислый газ и водяные пары. Углекислого газа (диоксида углерода) в воздухе всего 0,035%, но постепенно его становится все больше. Происходит это из-за сжигания значительного количества топлива. Если углекислого газа в воздухе станет в несколько раз больше, это приведет к нежелательным для человека изменениям климата.

В воздухе также содержится небольшое количество воды в виде пара — очень мелких и легких частиц. Влажность воздуха - это мера содержащегося в нем водяного пара. Очень влажным воздухом дышат жители тропических стран; много водяных паров и над поверхностью морей и океанов. Самый сухой воздух, конечно, в пустынях. Содержание водяных паров в воздухе очень важно для самочувствия человека. Например, зимой в отапливаемых помещениях воздух становится слишком сухим. Это вредно для дыхательных путей человека, поэтому такой воздух надо увлажнять.

Еще 1% приходится на газы, которые называют благородными из-за того, что они исключительно неохотно вступают в химические реакции.

В основном это аргон с небольшой примесью неона, гелия, криптона, ксенона и радиоактивного радона. Но и эти газы находят практическое применение — ими заполняют электрические лампочки, светящиеся трубки рекламных щитов. Ванны с незначительным количеством радона помогают при некоторых болезнях.

Источники загрязнения воздуха

*Человек делает около 15 вдохов в минуту. За сутки легкие перерабатывают около 20 кг воздуха, в результате чего в организм современного жителя мегаполиса попадает примерно 16 мг вредных примесей, что превышает допустимую норму в 1,5 раза! Часть этих смертоносных веществ выводится из организма, часть остается внутри нас на годы.

Продолжительность жизни людей, живущих в крупных промышленных городах, на 20-30 лет меньше, чем тех, кто живет «на свежем воздухе».

А что загрязняет воздух, которым мы дышим? (После ответов обобщение).

Люди, живущие в городах, вынуждены дышать грязным воздухом, подвергаться воздействию солнечной радиации. Ежедневное пребывание в городе вынуждает нас вдыхать выхлопы автомобилей, в которых, как известно, содержатся тяжелые металлы. Воздух городских улиц настолько насыщен не предназначенными для вдыхания выбросами промышленных предприятий, выхлопными газами

автомобилей, техники, парами и примесями в виде пыли, что хватит для перечисления всех элементов таблицы Менделеева.

Жители городов проводят в помещении большую часть своего времени. Наши жилища, безусловно, прекрасно защищают нас от холода, обеспечивая комфортную жизнь. Но в то же время они таят в себе массу опасностей.

Каких, как вы думаете? (После ответов обобщение). Воздух современных квартир в 4-6 раз грязнее и в 8-10 раз токсичнее уличного. Почти все строительные материалы, включая сами строения, выделяют опасные соединения. Облицовочные плиты, штукатурка, свинцовые белила, линолеум, пластики, синтетические ковры, поролоновая обивка диванов и кресел, мебель из древесностружечных плит, химические средства очистки также в большинстве случаев изготовлены не из натуральных материалов и способны выделять ядовитые соединения.

Домашняя пыль - сильный аллерген, точнее целая группа аллергенов. В её состав входит перхоть животных и человека, волокна хлопка и льна, плесневые грибы, вата, пух, насекомые, их остатки и выделения, а также многие другие компоненты. Пыль непрерывно образуется при старении и разрушении домашних предметов из ткани (матрасы, подушки, мягкая мебель, ковры, занавески, мягкие детские игрушки и многое другое). Тканевые волокна в процессе старения изменяют свою химическую структуру и в результате этого становятся аллергенами.

Среди других аллергенов сильнейшими являются домашние клещи (многие даже не подозревают о существовании этой живности в своих квартирах, так как увидеть их можно только под микроскопом).

По данным отчета ООН по окружающей среде, сегодня во всем мире самая распространенная форма загрязнения — это «мелкие частицы в воздухе». Мелкие частицы сажи, пыли и микроскопические организмы (бактерии, вирусы, споры плесени и многое другое) могут проникать глубоко в легкие и вызывать серьезные нарушения в работе дыхательной, иммунной, кровеносной систем организма.

Опасное влияние грязного воздуха на наше здоровье

- Первая опасность - аллергия и заболевания дыхательных путей. От респираторной аллергии страдает огромное количество людей, и заболевание это способно отравлять жизнь и лишать таких радостей, как вдыхание аромата цветов, общение с домашними питомцами.

Недостаточно чистый воздух приводит к снижению иммунитета, тонуса, появлению раздражительности и усталости. В дальнейшем – развитию болезней как физиологических, так и психических.

Частые головные боли, тошнота, раздражение слизистой, головокружение и многое другое - признаки ухудшения здоровья вследствие загрязнения атмосферного воздуха. Медики считают, что неблагоприятные жилищные условия способствуют развитию онкологических заболеваний.

Как это ни парадоксально, но именно ничтожные количества примесных газов (суммарно 0,04-0,05 %) определяют качество воздуха, которым мы дышим, и тем самым состояние нашего здоровья.

Значение чистого воздуха в нашей жизни

*Каждый современный человек, несомненно, уделяет большое внимание качеству пищи, воды, которую потребляет, абсолютно забывая о качестве вдыхаемого воздуха. А ведь здоровье напрямую зависит от этого показателя.

Каждому знакомо ощущение легкости дыхания в лесу или на море, в горах, которое мы гордо называем свежим воздухом. Этот воздух и есть наиболее полезный для нашего с вами организма. Запыленность воздуха резко снижается с высотой, поэтому горный воздух очень чистый.

В таких местах организм человека наполняется бодростью и здоровьем, поэтому санатории, оздоровительные центры в основном располагаются именно там. Так и «Зубренок» расположен в сосновом лесу у озера.

Чистый природный воздух на 99,96 % состоит из: азота (75,65 %), кислорода (20,29 %), паров воды (3,12 %) и аргона (0,9 %), остальные газы (0,04%) могут рассматриваться как примеси.

Человек в процессе дыхания изменяет состав воздуха. В выдыхаемом воздухе содержание кислорода снижается с 21% примерно до 17%, это зависит от того, как долго воздух находился в легких. Содержание же углекислого газа в выдохе может увеличиться в сотни раз.

Чистый воздух не только улучшает самочувствие, повышает тонус, иммунитет, но и ведет к снижению бактерий, что снизит риск распространения болезни.

Сейчас мы с вами принимаем **аэротерапию** - лечение чистым воздухом курортных парков, к которым, конечно же, относятся и нарочанские леса.

Аэротерапия — (лат. aëris – воздух) – воздухолечение, лечение воздушными ваннами, пребывание на открытом воздухе. *Метод климатотерапии, использующий дозированное воздействие так называемым открытым (атмосферным) воздухом на организм в лечебно-профилактических целях.* Особенно полезна **аэроионотерапия** (лат. ion — идуший, движущийся) – дыхание во время передвижения.

К аэротерапии относятся прогулки по лесу, спортивные игры на площадках и на пляже, сон на открытом воздухе в гамаках у озера. Все спортивные площадки, терренкуры, «тропа здоровья» устроены в лесу или в непосредственной близости от водоема – озера (показать детям их расположение в «Зубренке»). Во время легкой динамической работы увеличивается потребление кислорода, и пропорционально этому возрастает минутный объем дыхания и сердечный выброс. Кроме того, при этом совершается масса разнообразных движений, включая наклоны, которые укрепляют брюшной пресс и развивают подвижность позвоночника. При этом укрепляются мышцы, укрепляется сердце, совершенствуется дыхание, улучшается настроение. Следует помнить важное правило: если молодой человек должен отдыхать, когда он устал, то больной и пожилой человек должен отдохнуть, чтобы не устать. Для этого на территории центра устроены беседки, уютные скамейки, где можно посидеть с книжкой, пообщаться, поиграть, вдыхая целебный воздух.

- (Остановиться у сосны или можжевельника). В нашем центре воздух наполнен веществом, которое называется фитонцидом. Фитонциды (от греч. phyton – растение и лат. caedo – убиваю) – комплекс органических веществ, выделяемых высшими растениями – играют огромную роль в формировании лечебного климата. *Открыты советским биологом Б.Н. Токиным в 1928 г.* Фитонциды способны убивать болезнетворные микроорганизмы, бактерии, грибки и др. Мощностъ и спектр антимикробного действия фитонцидов весьма разнообразны: например, в молодом сосновом бору, независимо от географической широты и близости населенных пунктов, воздух практически стерилен. Фитонциды некоторых растений стимулируют двигательную и секреторную активность желудочно-кишечного тракта, сердечную деятельность. Самыми активными фитонцидоносными растениями являются можжевельник, сосна, ель, тополь, дуб, эвкалипт, клен, ясень, акация, липа, грецкий орех.

Какие из них вы видите в нашем лесу? (Дополнение ответов детей)

Интересно то, что природа способна сама заботиться о своем состоянии - зеленые насаждения насыщают воздух кислородом, ветер разгоняет облака, наполненные ядовитыми веществами и газами, выброшенными промышленностью, дожди утяжеляют и заставляют осесть частицы пыли, пыльцу, споры, и смывает их в сточную канализацию. А молния и гром «дезинфицируют» воздух, уничтожая бактерии и микробы.

Где бы вы ни были, постоянно проветривайте помещение. Широко раскрывайте окна и впускайте свежий воздух, если только за окном не стоит смог! Следует находить возможность открывать окна для проветривания даже зимой. Важнее всего проветривание в спальном комнате.

Дышите правильно

* Каждый, кто заботится о своем здоровье, должен проверить, правильно ли он дышит. Когда организм будет в полном объеме получать необходимый ему кислород, это придаст ему дополнительную энергию и обеспечит более высокое качество жизни.

Большинство людей вдыхает лишь то количество воздуха, которое необходимо для поддержания жизни, и не больше. Но этого явно недостаточно.

При правильном дыхании организм в достаточной степени снабжается кислородом, освобождается от углекислоты и других летучих продуктов обмена, при этом повышаются циркуляция крови, обмен веществ, человек чувствует бодрость и работоспособность.

Человек рождается с правильным механизмом дыхания, но, по мере роста, искусство полного дыхания постепенно утрачивается. Подавление любого чувства или эмоций приводит к напряжению мышц, а это как раз и ограничивает дыхание. В результате мы не используем свои легкие должным образом.

Дыхание отражает состояние душевного здоровья. При многих эмоциональных расстройствах правильное дыхание - это ключ, который

может принести облегчение. Чтобы научиться правильно дышать, потребуются сосредоточенность, усердие и настойчивость.

Дыхание через нос имеет физиологическое значение, потому что слизистая оболочка носа согревает, фильтрует и увлажняет вдыхаемый воздух. Этого не происходит, когда человек дышит через рот. Тесная одежда сдавливает грудь, талию и препятствует глубокому дыханию. Физические упражнения значительно улучшают дыхание и газообмен. Необходимо позаботиться о том, чтобы наши легкие всегда имели достаточный приток свежего воздуха.

Упражнение «Учимся дышать правильно»

*Сядьте на стул (скамейку или место, откуда берет начало прогулки, зимой можно проводить стоя) в свободной, расслабленной позе. Одежда не должна стеснять вас. Закройте глаза и ждите момента, когда вы почувствуете свое дыхание. Не надо его форсировать, просто ощутите моменты вдоха и выдоха. Вначале это удастся не всем, но с каждым разом вы будете воспринимать свое дыхание все более осознанно. Обратите внимание на последовательность заполнения и освобождения легких. Сначала плавно наполните воздухом нижнюю часть легких - живот выдвигается вперед, диафрагма опускается вниз; затем среднюю - поднимаются ребра и грудь; наконец, верхнюю - поднимаются ключицы, живот подтягивается к позвоночнику.

При выдохе сначала втягивается живот, поднимается диафрагма, затем опускаются грудь и плечи. Эти волнообразные движения при вдохе и выдохе должны быть мягкими, плавными, без резких толчков и напряжения.

Следует помнить, что для более полного успокоения нервной системы и расслабления мышц продолжительность фазы выдоха должна быть больше фазы вдоха.

Заключение

Тысячи лет наши предки вдыхали чистый, незагрязненный воздух и были здоровы. Теперь, когда технологическая цивилизация завоевывает все новые и новые пространства на поверхности земного шара, чистый воздух становится дефицитом. Решить проблему очистки воздуха - значит дать человечеству здоровое будущее. И мы с вами тоже в ответе за это.

Рефлексивный круг. Что полезного я сегодня узнал для себя?

Творческое задание: изобразить на бумаге свои ассоциации - радость дышать чистым воздухом. Задание можно выполнять через некоторое время после прогулки.

ПРОГУЛКА «ТРОПА ЗДОРОВЬЯ»

Движение – это жизнь. Эта фраза известна всем. Но не всем легко оторваться от дивана, от любимого компьютера, чтобы знания превратить в практику и понять, что только в процессе проявления активности возможно полноценное физическое развитие ребенка. Научить ребенка двигаться, физической активности – одна из основных воспитательных задач лагеря.

Первый терренкур (нем. terrain – местность, участок, территория; и нем. kug — лечение) был размечен немецким врачом М.Й. Эртелем (Oertel) в 1885г. Эртель требовал, чтобы лечебное хождение было строго дозированным в протяженности маршрута, темпе и ритме движения. Главное правило – от более простого и легкого переходить к более сложному и трудному, удлинять маршрут и усложнять. Система мюнхенского врача М. Эртеля быстро распространилась на курортах Германии, Австрии и Швейцарии. К началу XX столетия русские врачи начали внедрять метод М. Эртеля на курортах Российской империи.

Лечебный эффект от терренкура разнообразен: развивается выносливость к физическим нагрузкам, улучшаются функции сердечнососудистой системы, органов дыхания, наблюдается благоприятное влияние на нервно-психическую сферу, обмен веществ. Во время ходьбы усиленно работают мышцы, глубже становится дыхание, тренируется сердце, усиливается обмен веществ - он становится более полноценным. Например, при скорости движения 60 шагов в минуту на расстояние 3 километра обмен веществ повышается в полтора раза. Ходьба благотворно действует на психику, снимает нервное напряжение, улучшает умственную деятельность. Как заметил Жан-Жак Руссо, когда тело в движении, тогда и ум начинает тоже двигаться.

Естественный терренкур в сравнении с занятиями на тренажере примерно то же, что чистая родниковая и водопродная вода. Человек гуляет, дышит воздухом, насыщенным фитонцидами и аэроионами, любит природой, а в это время идет тренинг мышечной, дыхательной систем. Терренкур можно использовать для оздоровления: по своей доступности, деликатности ему нет равных среди других методов курортного лечения.

Цель: выработка у детей осознанной тренировки сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

Место расположения: от площадки возле корпуса «Лазурный остров» (установлен информационный стенд со схемой движения) по дороге через ручей до перекрестка за спасательной станцией и дальше по дороге через «Бобровую хатку» до точки старт-финиш.

Общая длина терренкура – 1500 метров.

Время прохождения 40 – 60 минут.

Этапы прохождения терренкура

I. Этап – ходьба (650м.) со скоростью 50-60 шагов в минуту. Режим прохождения – спокойно-созерцательный. Угол подъема маршрута до 5*

1-я остановка. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, пальцы кистей прикасаются к плечам. Не отрывая кистей от плеч, делайте круговые движения локтями на первые 4 счета вперед, на следующие 4 счета – назад попеременным поднятием рук (вторая рука при этом скользит вдоль тела и тянется вниз).

II. Угол подъема маршрута от 5 до 20*. До первой остановки предстоит пройти 400 м со скоростью 60-70 шагов в минуту в сочетании с выполнением дыхательных упражнений. На 3 шага руки поднять вверх

и сделать вдох, на следующие 3 шага руки опустить и сделать выдох. Выполняйте это упражнение в течение 30-40 секунд.

2-я остановка. Отдых 3 минуты.

III. Этап – ходьба (450 м) со скоростью 60-70 шагов в минуту от точки 2-ой остановки до финиша. Режим прохождения – спокойно-созерцательный.

Методические указания. При прохождении спортивных снарядов, со стороны воспитателя требуется повышенное внимание для исключения травматизма. Для занятий потребуются соответствующая одежда. Для тренировок в прохладную и холодную погоду лучшим вариантом будет шерстяная трикотажная одежда. В ветреную погоду специалисты в области гигиены рекомендуют поверх шерстяного костюма надевать легкие свободные рубашки и брюки из непродуваемой ткани. Не стоит сильно утепляться. Не забывайте, что вам предстоит активное движение и в случае перегрева организму грозит охлаждение при остановках, что не исключает вероятности простудных заболеваний. К тому же излишнее количество одежды будет стеснять ваши движения и не позволит тренироваться с полной отдачей. Это в свою очередь снизит эффективность занятий. Большое значение имеет прогулочная обувь. Как и всякая спортивная обувь, она должна быть эластичной, легкой и воздухопроницаемой. Но поскольку тренировки по оздоровительной ходьбе проходят, как правило, не в спортзале, а на улице, к обуви предъявляются дополнительные требования. Она должна быть непромокаемой и желательна на толстой подошве.

Лучшим вариантом для занятий оздоровительной ходьбой считаются специальные кроссовые тапочки. Они изготавливаются из кожи или кожзаменителя, имеют прочную толстую подошву с еще большим утолщением под пяткой. На подошве у них сделана насечка, что обеспечивает безопасность ходьбы.

Познавательный абзац. В Японии широко распространено правило «10 000 шагов в день». Возможно, это одна из причин высокой продолжительности жизни японцев. 10 000 шагов – это примерно 1 час 10 минут ходьбы со скоростью 140 шагов в минуту. Такой темп нельзя развивать сразу. Начинать занятие нужно с ходьбы 60- 80 шагов в минуту в течение получаса, увеличивая ежедневно скорость на 5 шагов в минуту, либо продолжительность ходьбы на 5 минут. Это укрепляет сердце и нервную систему, улучшает работу мозга и спасает от излишнего веса.

ИГРА «7 ШАГОВ ПРОТИВ COVID»

Цель: создание условий для овладения навыками безопасного поведения в условиях быстрого распространения вирусной инфекции через игровые ситуации.

Оборудование: игровое поле в виде плаката «7 Шагов против covid», яркий маркер, памятки «Как мыть руки под песню» (25 штук), игровое поле с изображением медицинской маски размером А5 по числу участников, бумажные салфетки для каждого участника игры.

Ход игры

Вступительная часть (5 минут)

Игра «Поменяйтесь местами кто...» (Цель: создание благоприятной атмосферы в отряде, актуализация темы).

Участники становятся в круг. Воспитатель называет фразы, которые начинаются со слов «Поменяйтесь местами те, кто...». Участники игры, кто считает, что конец фразы соответствует их состоянию, меняются местами.

Концовки фраз для воспитателя:

...сегодня в хорошем настроении;

... рад провести время с отрядом;

... кто себя чувствует в отличной физической форме;

... кто каждый день стремится узнать что-то новое;

... кто уже догадался, чему посвящена наша сегодняшняя игра под названием «7 шагов против COVID».

Воспитателю следует обратить внимание на тех детей, кто ни разу не поменялся ни с кем местами: это свидетельствует о проблемах с настроением или в общении с ребятами отряда у этих детей. Внимательно наблюдайте за детьми во время игры, оказывайте им эмоциональную поддержку, при необходимости побеседуйте с ними наедине после игры.

Информационное пространство мира переполнено сообщениями о новом коронавирусе, получившем название COVID-19. Мы постоянно слышим о нем из телевизоров, по радио в автомобилях, читаем в Интернете. Это случилось из-за того, что пандемия изменила жизни людей всего мира. Уверена, вы уже многое тоже слышали и знаете об этом вирусе. Можете поделиться со мной той информацией, которая вам уже известна.

Дети по желанию рассказывают, что знают о COVID-19.

Воспитатель задает уточняющие вопросы, интересуется, откуда ребенок знает информацию, о которой рассказывает. Если ребенок говорит информацию недостоверную, которая очевидно не соответствует реальности, воспитатель может ее оспорить, привести доказательства ее неверности.

После того, как все расскажут о том, что знают, воспитатель, в случае необходимости, дополняет информацию.

Этот вид вирусов ранее был неизвестен, впервые обнаружен при массовом заражении людей в китайской провинции Ухань. Ученые предполагают, что людям он передался от летучих мышей (в этой провинции их едят), а потом распространился среди людей через контакт и воздушно-капельным путем. Симптомы начинают проявляться через 3-14 дней после заражения:

лихорадка;

затрудненное дыхание;

кашель.

По симптоматике коронавирусу схож с простудой и респираторными заболеваниями. Особое внимание нужно обратить на одышку: при ее наличии немедленно следует обратиться к врачу.

У большинства людей болезнь протекает в легкой форме, как обычная ОРВИ, и через 2 недели они излечиваются. Но люди с ослабленным иммунитетом и некоторым специфическими состояниями (пожилые люди, беременные женщины, с заболеваниями легких и сердца) тяжело переносят заражение вплоть до летального исхода. Высокая смертность и быстрое распространение по миру заставило ВОЗ назвать COVID-19 мировой пандемией.

Какого-то специального лечения от COVID-19 нет: заболевшим дают жаропонижающие средства, иммуномодулирующие средства и стандартную терапию от кашля. Но уже есть вакцины, которые доказали свою эффективность – это вакцины Pfizer (США), BioNTech (ФРГ) и Спутник-V (РФ).

Коронавирус – это целое семейство вирусов, которое включает в себя более 30 видов. Они попадают в организм человека через слизистые: конъюнктивы глаз, носа, верхних дыхательных путей.

Самые распространённые пути передачи:

бытовой (общая посуда, предметы быта);

контактный (через рукопожатия, объятия);

воздушно-капельный (по воздуху от зараженного к здоровому).

Основная часть (30 минут)

Для того чтобы сохранить свое здоровье, чтобы не заболеть вирусом, важно соблюдать простые правила гигиены и поведения, которые, к слову сказать, не являются новинкой, а были известны еще до появления COVID-19. Для того чтобы не заболеть, нужно сделать всего семь шагов против болезни!

Воспитатель демонстрирует плакат (размер А2 или А1), на котором изображена дорога с 7 пунктами остановки и пустыми



указателями возле пунктов (в них по ходу игрового

продвижения воспитатель или его помощник вписывают рекомендации по сохранению здоровья во время быстрого распространения вирусных заболеваний).

Условия игры. Всем участникам необходимо будет выполнить 7 игровых заданий – шагов против COVID-19 – способствующих закреплению навыков правильного поведения. За каждое игровое задания участники, которые, по мнению воспитателя, лучше других справились с заданием, получают жетоны. Участники, набравшие наибольшее количество жетонов, становятся победителями.

Шаг первый «Мой руки». Одно из самых важных правил – это регулярное мытье рук. К сожалению, исследования показывают, что многие моют руки неправильно. Например, не используют мыло или тратят на мытье рук слишком мало времени.

ВОЗ рекомендует делать это так:

Намочите руки (температура воды с точки зрения защиты от инфекций неважна).

Выдавите мыло или используйте кусковое, чтобы намылить руки.

Вспеньте мыло, потерев ладони друг о друга.

Потрите тыльную сторону каждой ладони и между пальцами.

Потрите между пальцами, сложив ладони.

Сложите руки в замок и поведите ими так, чтобы потереть пальцы.

Потрите большие пальцы.

Потрите кончики пальцев о вторую ладонь.

Смойте мыло.

Вытрите руки (бумажным полотенцем, или личным полотенцем, которое вы меняете раз в несколько дней), либо используйте сушилку. Важно, чтобы руки были сухими, иначе на них легко оседают вирусы и бактерии.

Если вы используете бумажное полотенце, закройте кран с его помощью.

Никто не утверждает, что эта техника единственно верная, однако суть вы поняли: нужно намылить и потереть каждый участок на руках. Делать это необходимо не меньше 20 секунд.

Игра «Мой и пой». (Цель: создание условий для закрепления правил мытья рук).

Я подготовила для вас памятку с популярной песней — отрывок, которой уходит непосредственно на мытье рук и длится около 20 секунд. Ваша задача — изучить памятку. Попробовать запомнить определенные движения рук, которые показаны в памятке и повторить их под слова песни. Для начала сделаете это самостоятельно, а потом мы попробуем под музыку, и у кого получится лучше, тот получит от меня жетон.

Шаг второй «Соблюдай дистанцию». Соблюдение

социальной дистанции —

эффективная защита от заражения COVID-19. Минимальная дистанция между людьми должна составлять 1,5 метра. При этом сохранять ее нужно везде: в магазинах, аптеках, медицинских организациях, на

**Как мыть руки под песню
IOWA «Маршрутка»**



улице. При нарушении дистанции аэрозоль (смесь воздуха и частиц) от инфицированного человека даже с его дыханием может попасть на ваше лицо, глаза, кожу, одежду, возможно вдыхание частиц.

Упражнение «Крылья». (Цель: создание условий для закрепления привычки соблюдения социальной дистанции).

Бывает сложно на глаз определить правильную дистанцию. Для это есть небольшая хитрость: нужно представить себя большой сильной птицей и в воображении расправить свои крылья. Давайте потренируемся в реальности: разведите руки и станьте так, чтобы не дотрагиваться друг к другу, запомните какое пространство остается свободным вокруг вас. Получилось? Сейчас сядьте на свои места, и по моему сигналу без помощи рук определите безопасную дистанцию. Помните, в воображении мы представляем себя птицей: вокруг вас должно быть столько места, чтобы вы смогли без труда расправить свои крылья. Кто не ошибется с определением дистанции, тот получит от меня жетон.

Шаг третий «Носи медицинскую маску в общественных местах».

Маска помогает защитить вас, если вы встретитесь с больным человеком, а также защитит других людей от заражения, если вы больны. Маски — новая норма. По мнению ученых, носить маски в общественных местах станет также естественно, как и пристегиваться ремнем безопасности в машинах. Многие предприятия, которые выпускают одноразовые и многоразовые маски для того, чтобы сделать ее ношение более привлекательным для людей, стали выпускать маски с разным дизайном.

Творческое задание «Моя маска». (Цель: создание условий для снятия негативных эмоций в связи с необходимостью носить маски в общественных местах). Сейчас каждый из вас получит игровое поле с изображением маски. Задача: за две минуты изобразить новый, необычный и интересный дизайн маски. Лучшие получат от меня жетон. А пока вы рисуете, я напомню вам правила ношения маски.

1. Очень важно помыть руки антибактериальным мылом или обработать их специальным гигиеническим средством, прежде чем надевать маску.

2. Взять маску в руки и расправить ее, взявшись за края.

3. Держась за резиновые петли или завязку, визуально осмотреть изделие и убедиться, что на нем нет повреждений.

4. Расположить маску перед лицом, таким образом, чтобы светлая сторона была повернута к лицу, а голубая – наружу.

5. Заправить резиновые петли за уши или завязать завязки за затылком.

6. Аккуратно согнуть носовой фиксатор таким образом, чтобы маска максимально плотно прилегала к лицу в верхней части.

7. Важно менять маску каждые три часа. В случае, если маска стала влажной, ее нужно поменять немедленно, даже если не прошло трех часов.

Шаг четвертый «Не касайся глаз, носа, рта»

Так как коронавирус проникает в организм человека через слизистые, рекомендовано не трогать руками глаз, нос и рот, не помыв или не продезинфицировав руки.

Экспресс-викторина «Глаза, нос, рот». (Цель: создание условий для актуализации внимания участников на частях лица, к которым не следует прикасаться, не помыв руки). Чтобы лучше это запомнить, давайте сыграем в экспресс-викторину. Я буду задавать вопросы, а тот, кто быстрее отвечает на вопрос правильно, получает от меня жетон.

1. Сколько пар ушей у 3 девочек и 5 мальчиков вместе? (8)
 2. Сколько носов в классе, где учится 12 девочек и 16 мальчиков? (28)
 3. Сколько глаз в комнате, где находится 19 мальчиков 12 лет и 4 мальчика 14 лет (46).
 4. Сколько ртов у 5 пяти девочек и 12 мальчиков? (17)
- Запомните твердо: рот, глаза и нос – трогать нельзя!

Шаг пятый «При кашле и чихании – воспользуйся салфеткой»

На сколько метров летят частички слизи после кашля или чихания? Ученые в ходе экспериментов установили, что «радиус поражения» может достигать сотен метров. Высокоскоростная визуализация процесса, математическое моделирование, симуляция в лаборатории – ученые подошли к вопросу со всей серьезностью. Результаты однозначно свидетельствуют: все сложнее, чем представлялось. Частицы, вылетающие из дыхательных путей, не одинаковы. Самые крупные, диаметром около 100 мкм, летят по классической баллистической траектории примерно на 30-35 метров. А вот мелкодисперсные, размером около 10 мкм, обнаруживаются и в нескольких сотнях метров от чихающего. В воздухе бактерии умирают не сразу, они могут жить еще несколько часов. Например, китайский коронавирус способен сохранять активность около трех часов, а на поверхностях вроде картона и пластика и до суток! Получается, что каждый ваш чих оставляет после себя ловушку.

Чихать в платок или одноразовую салфетку уже лучше. Но ткань и бумага пропускают брызги, они попадут на ладони, что будет дальше, вы уже знаете. Самая распространенная ошибка здесь — положить платок на стол или убрать в карман. Лучше всего сразу его выбросить, использовать одноразовые салфетки более гигиенично.

Игра «Успей закрыть рот салфеткой». (Цель: создание условий для закрепления навыков пользования салфеткой при чихании). А сейчас игра на внимание. Я раздам вам бумажные салфетки. Мой хлопок – это условное обозначение чиха. Как только я хлопнула, вы должны закрыть рот салфеткой. Жетон получит тот, кто ни разу не ошибется.

Воспитатель намеренно пытается запутать участников: хлопая то быстро, то медленно.

Шаг шестой «Дезинфицируй предметы быта».

Поскольку ученые давно выяснили, что вирус оседает на поверхностях и остается там в течение длительного времени, обеззараживание окружающих предметов играет важную роль в минимизации потенциальной опасности.

Задание «А нужно ли?». (Цель: создание условий для изучения правил дезинфекции предметов). Я называю предметы. Если они подлежат периодической дезинфекции перед использованием специальным раствором, вы встаете, если их достаточно помыть водой с мылом или их мытье и дезинфекция не имеют смысла, то вы остаетесь сидеть на своих местах.

Одежда – достаточно стирать с использованием стиральных средств.

Корзины для грязного белья – стоит обработать после того, как положите в стирку одежду из нее.

Электронные устройства (мобильные телефоны, клавиатура компьютера) – результаты исследований показывают, что к своему смартфону человек прикасается около 2000 раз в день!

Дверные ручки, кнопки лифта - одни из самых потенциально опасных в плане загрязнений мест.

Бумажные деньги - эта процедура не имеет смысла, так как дезинфицировать деньги, как носить воду в решете: абсолютно бесполезно. Выход очевиден: минимизировать количество наличности в кошельке и полностью перейти на безналичный расчет.

Пластиковые карточки - а вот их чистить не просто необходимо, а очень важно. Обеззаразить карты можно с помощью антибактериальных спреев или салфеток. Но будьте осторожны, не трите слишком интенсивно и часто, чтобы не повредить информацию или данные, которые указаны на карте.

Продукты можно разделить на упакованные (молоко, сыр и т.д.), которые можно обработать дезинфицирующим раствором, и открытые (фрукты, овощи и т.д.), которые стоит только помыть водой. В любом случае, еду саму по себе дезинфицировать не нужно, так вы можете навредить себе.

Кто ни разу не ошибся, получает от воспитателю жетон.

Шаг седьмой «При недомогании обращайся к врачу!»

К сожалению, на сегодняшний день распространено, но не оправдано самолечение. Ребята, кто знает, что это такое?

Ответы детей

Самолечение - это когда заболевший не обращается к врачу для установления диагноза и назначением лекарственных средств, а делает все это самостоятельно. Как думаете, почему это плохо?

Ответы детей

1. Очень сложно самостоятельно поставить диагноз, потому что многие болезни имеют схожие симптомы.
2. Важно устранить не симптомы (головная боль, кашель и т.д.), а причину их - болезни.

3. Многие лекарственные средства имеют противопоказания или побочные эффекты, поэтому для их назначения нужно обследовать весь организм, и справиться с этой задачей только врач.

4. Важно пролечить болезнь, а не бросить лечение, как часто бывает после исчезновения самых неприятных симптомов - это часто приводит к переходу болезни в хроническую фазу с частыми обострениями.

5. Во время вирусных заболеваний несвоевременное обращение к врачу чревато быстрым распространением вируса среди ваших близких, одноклассников и т.д.

Игра «Назови врача». (Цель: создание условий для изучения специализации врачей). Условия следующие: я называю описание, а вы – врача.

Врач, который занимается сердцем и сосудами. Его стоит посетить при болях в груди, одышке, учащенном или замедленном сердцебиении, головных болях при перепадах температур, ощущении нехватки воздуха (кардиолог).

Его еще называют «ухо-горло-нос» или ЛОР, врач, который лечит болезни ушей, носа и горла, устраняет инородные тела из них (особенно у детей) (отоларинголог).

Врач, который лечит всех детей, кроме новорожденных, в возрасте до 14-16 лет (педиатр).

Врач, занимающийся изучением и лечением зубов, нормами и патологиями развития, изучает методы профилактики различных заболеваний полости рта, челюсти (стоматолог).

Врач, который занимается лечением различных заболеваний, требующих физического оперативного вмешательства (хирург).

Заключительная часть (5 минут)

Воспитатель. Вы отлично справились с заданиями нашей игры. Пора подводить итоги!

Участники пересчитывают жетоны, награждаются дипломом (или памятным призом) те участники, которые набрали наибольшее количество жетонов.

Те ребята, кто не стал победителем нашей игры, не унывайте, вы также получаете приз – знания, которые вы прокачали во время выполнения заданий!

Рефлексия «Продолжи предложение». (Цель: создание условий для анализа собственной деятельности во время игры). Участникам предлагается по очереди продолжить 3 предложения, проанализировав тем самым степень участия в игре и свои впечатления от нее.

1. Сегодня я узнал(а)...
2. Для меня было трудно...
3. Мне запомнилось...

БЕСЕДА «НАРОДНЫЕ СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

Цель: создание условий для формирования мотивации к ведению здорового образа жизни через знакомство участников занятия с примерами здорового поведения и сохранному отношению к здоровью прошлых поколений.

Задачи:

знакомить детей с фактическим фольклорным материалом (поговорки, пословицы, легенды, загадки), раскрывающим тему заботы народа о своем здоровье;

информировать детей о значимости проблемы здоровья в разные эпохи;

развивать творческие способности, лидерские и организаторские качества.

Ход занятия

Информация для педагога. Народная медицина - часть альтернативной медицины, которая включает в себя знания о болезнях, методах и средствах лечения, которые передаются в народе из поколения в поколение. Многие средства народной медицины используются современной научной медициной.

Термин «народная медицина» появился в первой половине XIX века и описывал тогда весь образ действий населения по отношению к своему здоровью, куда включалось не только знахарство, основанное на магии и лечении природными факторами, но также гигиена и использование населением медицины, в том числе традиционной врачебной медицины.

Лечение травами, заговорами и молитвами испокон веков передавалось из поколения в поколения. Знахари бережно хранили свои знания, и передавали их достойным продолжателям. До нас дошло огромное количество рецептов по излечению того или иного заболевания. Мы прекрасно понимаем, что без современной медицины не обойтись. Но как дополнение, лечение народными методами, прежде всего травами, имеет положительные результаты.

1. Вступительное слово. В народе говорят: «Здоровому все здорово!». Эту простую и мудрую истину люди вывели давно, ведь во все времена здоровье ценилось превыше всего. И заботились о нем даже тогда, когда не было (или было не так много) больниц и здравниц, лекарей и врачей.

2. Обсуждение подтемы «Народные лекарства». А что было тогда, когда не было медицины?

Люди сохраняли, укрепляли свое здоровье, лечились, исходя из опыта своих предков. Человеку прошлого нужно было быть очень внимательным к деталям, наблюдательным, чтобы подметить, как действия приносят пользу организму, какие продукты, растения, рецепты помогают укрепить здоровье или вернуть утраченное. Это делалось не за один день или месяц, или даже год – на это требовались десятилетия, столетия не всегда удачных, непоследовательных и спонтанных экспериментов над здоровьем. Но успехи, которых

добывались люди прошлого в этой сфере, всегда очень бережно сохранялись и передавались из поколения в поколение.

Многие рецепты здоровья дошли до нашего времени и даже получили научное объяснение. Народная медицина - это своего рода энциклопедия веков, по крупицам созданная разными народами, о целительной силе различных растений, трав, корешков, плодов и других природных средств. Многие современные лекарства созданы на их основе. Они помогают нам как при незначительных, так и при серьезных заболеваниях.

3. Вопрос к участникам. Какие народные рецепты здоровья вы знаете? Может быть ваши мамы и бабушки ими пользуются?

Участники занятия делятся своими историями

В народной медицине славян широко применяются лекарственные травы, отвары и настои из них, о которых многие из вас сказали. Это, по сути, основа народной медицины наших предков. Также растения прикладывали к больным местам: ногам, рукам, к голове в качестве компрессов, накладывали свежестолченные листья (например, капусты) к ранам, ушибам, порезам; ставили ветки деревьев около постели больного, полагая, что растение заберёт на себя температуру больного.

Интересный факт. Травы часто имеют то же название, что и болезнь: колгун «вид папоротника», лихорадочная, грудная, грыжная трава (польск. kołtunowe ziele) и т. п. При разных недугах носят за пазухой или за поясом зверобой (серб.); лечат детский испуг окуриванием колючими растениями (чертополохом, шиповником, можжевельником и др.) и т. п.

В славянских странах существовало три разновидности медицины: народная медицина (знахарство), монастырская медицина и во время правления Ярослава Мудрого появляется светская медицина (ее еще называли «иноземной»). Все три направления использовали в качестве лекарств травы и природные компоненты: тысячелистник, полынь, бузину, чеснок, багульник, пижму, подорожник, пустырник, шалфей, календулу, чистотел, клюкву, мед и прополис.

Викторина «Лекарственные растения» (можно объединить детей в группы, определить комиссию, которая будет смотреть, какая команда первой подняла руку).

1. Листья какого растения прикладывают к ране?

Лист крапивы.

Лист подорожника.

Лист петрушки (Правильный ответ – лист подорожника).

2. Соком какого растения можно закапывать нос при насморке?

Каланхоэ.

Алоэ.

Подорожник (Правильный ответ – алоэ).

3. Лекарственное растение, в названии которого есть название родного и неродного человека.

Иван-чай.

Мать-и-мачеха.

Дочки-матери (Правильный ответ – мать-и-мачеха).

4. Какое лекарственное зеленое растение кладут в борщ?

Шалфей.

Щавель.

Порей (Правильный ответ – щавель).

5. Самое горькое лекарственное растение.

Полынь.

Чистотел.

Календула (Правильный ответ – полынь).

6. Самое ядовитое лекарственное растение

Полынь.

Чистотел.

Календула (Правильный ответ – чистотел).

7. Из листьев какого растения заваривают чай от температуры?

Смородина.

Малина.

Клубника (Правильный ответ – малина).

8. От одного – едкий запах, от другого – слезы, а в народе говорят, что они лечат все болезни. Что это?

Чеснок и лимон.

Лук и чеснок.

Лимон и лук (Правильный ответ – лук и чеснок).

9. Из листьев какого растения не заваривают ароматный целебный чай?

Малина.

Смородина.

Чистотел (Правильный ответ – чистотел).

10. Какие ягоды самые полезные для глаз?

Черника.

Голубика.

Ежевика (Правильный ответ – черника).

Интересные факты. В древности люди заменяли антибиотики ягодами *малины*. Фенолы, содержащиеся в них, активно борются с бактериями.

В качестве дезинфицирующих средств и спасения от «дурных харчей» издревле использовали *чеснок*, заедая им все, что можно.

Научно же эффективность чеснока против ряда бактерий доказали только в XX веке. Смесью из свиного сала и меда смазывали раны.

Благодаря содержащейся в *мёде* перекиси водорода, мазь обеззараживала раны, подсушивала их и способствовала заживлению. Об эффективности меда, как антибиотика, упоминал и Аристотель.

Почти все древние цивилизации прикладывали к ранам и порезам *плесневелый хлеб*. Теоретически, определенные виды плесени могут оказывать на рану антисептическое действие.

4. Обсуждение подтемы «Народная профилактика болезней».

Также наши предки пользовались и профилактическими мерами против болезней.

Особенно популярным у славян было купание в воде: зимой (на Крещение), весной (на Благовещение, в Чистый четверг, в Страстную пятницу), летом (в Юрьев день, на Ивана Купалу); первой водой из нового колодца мыли детей.

Вопрос к участникам. Как называется такой вид профилактики болезней в современном мире? (Ответ – **закаливание**).

Для предупреждения болезней прибегали к помощи растений-апотропеев (с сильным запахом, острым вкусом, колючие, жгучие): чеснок, лук ели в больших количествах, носили в одежде, вешали у постели детей, над входом в дом; затыкали по границам «своего» пространства, втыкали в ворота, в двери ветки шиповника, тиса, боярышника, можжевельника; у входа в дом прикрепляли венки из 9-и, 12-и трав, освящённых в церкви. Дымом этих растений окуривали помещение, чтобы не допустить болезнь в дом.

Тепло, вода, пар, резкое изменение температуры, массаж, даже самый простой, – все эти факторы, объединившись, создают целый комплекс раздражителей, на которые организм отвечает соответствующими реакциями.

Вопрос к участникам. Где можно получить все вышеперечисленное? (Ответ – **в бане**)

Раньше в домах не было душа и ванны, а наши предки мылись в банях и замечали ее целительную силу. Банная процедура воздействует на организм человека многогранно.

Умеренное и правильное **питание** людей прошлых веков было основой их здоровья, поэтому наши тела идеально приспособлены для потребления мяса, рыбы и не слишком обработанной растительной пищи, и совсем не подходят для современных продуктов: сахара, рафинированных жиров, переработанного мяса и прочих завоеваний цивилизации. Во-вторых, наши предки приступали к еде только тогда, когда были действительно голодны, а не ради того, чтобы убить время или заесть обиду. Причем, в качестве перекусов использовался тот самый растительный «подножный корм». А вместо сладких и газированных напитков пили воду, молоко богатое кальцием, морсы, богатые витаминами.

Также раньше люди значительно больше **двигались** – это нужно было, чтобы обеспечить себя едой, одеждой.

5. Упражнение «Выбери поговорку».

Пословицы и поговорки – кладезь народной мудрости, в которой отразились лучшие примеры, советы по здоровому образу жизни в том числе!

Вам нужно выбрать поговорку, пословицу из предложенного списка и пояснить, что она значит.

1. Здоровье — первое богатство.
2. Береги честь смолоду, а здоровье под старость!
3. Не рад больной и золотой кровати.
4. Свою болячку чужим здоровьем не лечат.
5. Здоровье приходит днями, а уходит часами.
6. Деньги потерял — ничего не потерял, время потерял-много потерял, здоровье потерял — все потерял.
7. Тот здоровья не ценит, кто болен не бывал.
8. Его и муха крылом убьет.
9. Кто встал до дня, тот днем здоров.
10. С поста не мрут, а от обжорства мрут.
11. Увечье — не бесчестье,
12. До свадьбы заживет.
13. Точно молотками на наковальне сколочен.
14. Одни кости да кожа.
15. С курами ложись, с петухами вставай.
16. Застарелую болезнь лечить трудно.
17. Не больной привередлив — боль.
18. У кого болят кости, тот не думает в гости.
19. Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.
20. Баня — мать наша: кости распаришь – все тело поправишь.
21. Без болезни и здоровью не рад.
22. Быстрого и ловкого болезнь не догонит.
23. Будь умеренным в еде, но не в работе.
24. Гляди в ноги: ничего не найдёшь, так хоть нос не расшибёшь
25. Лук — от семи недугов.
26. Наешься луку, ступай в баню, натришь хреном да запей квасом.

Вопрос к участникам. Какие еще вы знаете пословицы и поговорки о здоровье?

Подведение итогов. Народные секреты здоровья безусловно интересны и многие из них полезны. Но мы с вами живем в современном мире и, в первую очередь, должны опираться на научные знания. Поэтому при лечении нужно обязательно советоваться с врачом перед их применением и опираться на научно доказанные средства. А вот примеры сохранения здоровья наших предков безусловно применимы к нашей жизни! Какие из них вы запомнили?

Рефлексия «Бабушкин палисадник». Ну а в конце, давайте представим, то мы с вами перенеслись в деревню к бабушке, у которой в палисаднике растут разные растения, которыми можно любоваться, которыми можно лечиться и которые выросли сами по себе - пустозелье.

Воспитатель показывает заранее подготовленное игровое поле в виде клумбы

Вам нужно выбрать из предложенных и прикрепить на игровое поле одно из изображений растений:

Роза – мне понравилось отвечать на вопросы, выполнять упражнения, но всю информацию занятия я уже знал.

Ромашка – много новой, интересной и занимательной информации узнал.

Портулак (сорняк) – ничего нового и интересного не было на занятии.

Приложение 6.

ПЛАН-КОНСПЕКТЫ ОБЪЕДИНЕНИЯ ПО ИНТЕРЕСАМ «НАВИГАТОР ЗДОРОВЬЯ»

ЗАНЯТИЕ «ПОНЯТИЕ ЗОЖ. ЦЕННОСТЬ ЗДОРОВЬЯ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА»

Цель: создание условий для формирования понятия о здоровом образе жизни, его компонентах, содействие осознанию участниками ценности здоровья.

Необходимые материалы: листы бумаги (в зависимости от количества участников для игры «Определение здоровья»), карандаши, ручки, бумага формата А-1, маркеры, скотч, стикеры в виде яблок (или вырезанные изображения яблок из цветной бумаги), бумага формата А1 с нарисованными корзинами по названиям «Общество» и «Я сам».

Ход занятия:

1. Вступительная часть

Педагог. Для молодых людей сохранение здоровья зачастую совсем не является актуальным. Молодые люди уверены, что здоровье не покинет их никогда, ну разве что в пожилом возрасте, а это совсем не скоро. И основная работа по профилактике различного рода зависимостей, пропаганда безопасного и ответственного поведения ориентируется на ценности здоровья и здорового образа жизни. Сегодняшнее занятие призвано помочь вам задуматься об актуальности данной проблемы и необходимости соблюдения личных мер безопасности.

Игра «Пожелание здоровья». (Цель: приветствие участников, создание благоприятной атмосферы).

Вожатый. При встрече мы здороваемся, т. е. желаем здоровья. Давайте возьмемся за руки и пожелаем здоровья друг другу.

Упражнение «А вы когда-нибудь...?» (Цель: содействие осознанию важности сохранения здоровья).

Все участники встают в круг, вожатый задает вопросы,

начинающиеся со слов: «А вы когда-нибудь...». Если участник на поставленный вопрос может ответить утвердительно, то делает шаг вперед, продвигаясь к центру. Вопросы задаются всем сразу.

Список вопросов

Разводили костер?

Строили на пляже песчаные замки?

Ездили на тракторе?

Наряжали новогоднюю елку?

Дрессировали собаку?

Ночевали в палатке?

Ели авокадо?

Подстригали сами себе волосы?

Прыгали с парашютом?

Плавали с аквалангом?

Поздравляли друзей с Новым годом в костюме Деда Мороза?

Пели серенаду?

Бродили по джунглям?

Пили рыбий жир?

Прощали человека, причинившего вам зло?

Читали книгу?

Сажали деревья?

Клеили обои?

Гуляли под дождем?

Ездили на верблюде?

Вожатый. Те, кто быстро продвигался к центру, активно познают жизнь, многое видели и умеют. Если вы не забываете о безопасности жизни и своем здоровье при этом, то поздравляем вас. Те, кто не дошел до центра или делал это более медленно, имеют возможность все, о чем выше было упомянуто, попробовать. Ведь в жизни столько интересного и удивительного. Но все это возможно лишь при условии сохранения здоровья.

Возможно ли постичь такие интересные и удивительные вещи, если не иметь здоровья?

2. Основная часть

Упражнение «Определение здоровья». (Цель: определение понятия «здоровье»).

Участникам раздается по 1 лист бумаги, на котором в течение 5 минут им необходимо сформулировать определение понятия «Здоровье». Затем каждый по очереди представляет свою формулировку, а ведущий записывает на ватмане. Каждый последующий участник дополняет только то, что не упомянули предыдущие. По окончании ведущий представляет определение ВОЗ.

Мини-лекция (или слайд-презентация при наличии на месте проведения мультимедиа)

В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) здоровье рассматривается как состояние «полного физического, душевного и социального благополучия», а не только как «отсутствие болезней и физических дефектов». Такое толкование понятия «здоровье» получило достаточно широкое признание.

Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т. е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

Согласно данным ВОЗ, соотношение условий, влияющих на здоровье, таково:

1. Условия и образ жизни - 50 %.
2. Генетика и наследственность - 20 %.
3. Внешняя среда, природные условия - 20 %.
4. Здравоохранение - 10 %.

На здоровье также влияют:

питание;
качество окружающей среды.
Факторы, отрицательно влияющие на здоровье:
стресс;
болезни;
загрязнение окружающей среды;
курение;
алкоголь;
наркотические вещества.

Частными категориями образа жизни являются уровень и качество жизни.

Уровень жизни - экономическая категория, выражающая степень удовлетворения материальных и культурных потребностей людей, обеспеченности потребительскими благами, которые характеризуются преимущественно количественными показателями (размер зарплаты, реальный доход, уровень потребления продовольственных и непродовольственных товаров, продолжительность рабочего и нерабочего времени, жилищные условия, уровень образования, здравоохранения и культуры и т. д.). Уровень жизни, наряду с укладом жизни и качеством жизни, определяет условия образа жизни людей.

Понятие «качество жизни» раскрывает качественную сторону удовлетворения материальных и культурных потребностей (качество питания, здравоохранения, образования, сферы обслуживания, окружающей среды; структура досуга, степень удовлетворения потребностей условий жизни - качество жилищных условий, питания,

уровень комфорта, удовлетворенность работой, общением и т. д.).

Условия жизни - это факторы, определяющие образ жизни. К числу их следует относить материальные, социальные, политические, духовно-нравственные, культурные и другие условия, а также природные условия, которые, не являясь определяющими, оказывают подчас очень существенное влияние на образ жизни.

Термин «стиль жизни», как правило, относят к индивидуальным особенностям поведения как одно из проявлений жизнедеятельности, активности. Сюда же причисляют и индивидуальные особенности образа мыслей, стиля мышления.

Здоровый образ жизни – это деятельность, активность людей, способствующая сохранению и улучшению здоровья. Это единство и согласованность всех уровней жизнедеятельности человека: биологического, психологического, профессионального, социально-культурного и духовно-нравственного. Оценка понятия «здоровый образ жизни» сильно варьируется. Речь идет не только об искоренении вредных привычек, выполнении гигиенических норм и правил, санитарном просвещении, но и деятельности, направленной на сохранение, укрепление здоровья людей как условия и предпосылки осуществления, развития других сторон и аспектов жизни общества.

Человек, определяя для себя образ жизни, тем самым регулирует уровень вероятности того или иного заболевания. Образ жизни современного человека часто характеризуется гиподинамией, переданием, злоупотреблением лекарственными препаратами, алкоголем, психологическими стрессами, информационной перегруженностью, отсутствием высоких нравственно-этических идеалов, потерей цели и смысла жизни. Здоровый образ жизни предполагает выбор таких форм активности, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья человека. Выбор определяется уровнем культуры человека, освоенных знаний и жизненных установок.

Здоровье является самой главной ценностью и человека, и общества, т. к. представляет основу для дальнейшего сохранения и развития жизни. Любое общество стремится сформировать человека физически, психически и социально здоровым в соответствии с моральными, интеллектуальными и физическими идеалами.

Наше здоровье в большей степени зависит от нас самих.

Упражнение «Насколько мы заботимся о своем здоровье?»

(Цель: создание условий для понимания необходимости сохранения здоровья).

Вожатый зачитывает утверждения, предложенные ниже. До тех пор, пока участники будут отвечать «да», они должны стоять. Если ответ на какое-то утверждение будет «нет», то необходимо сесть на стул. При этом, даже если на следующее утверждение ответ участника будет положительным, он все равно должен будет продолжать сидеть.

Список утверждений

Я регулярно занимаюсь спортом.

Я не курю.

Я одеваюсь по погоде.

Я ежедневно пью стакан чистой воды.

Я каждый день совершаю прогулку на свежем воздухе.
 Я помогаю маме/папе придерживаться здорового питания.
 Мы вместе с родителями делаем пробежку утром/вечером.
 После последнего утверждения педагог проводит обсуждение и предлагает обсудить упражнение.

Что вы чувствовали во время упражнения?

Какие чувства вы испытывали, оставаясь стоять?

Когда вы сидели?

Что общего было во всех утверждениях, названных в процессе упражнения?

На ваш взгляд, на что было направлено данное упражнение?

Насколько наше поведение в повседневной жизни соответствует нашему стремлению сохранить здоровье?

Насколько в вашей семье формируется стремление к здоровому образу жизни?

При обсуждении данного упражнения вожатый старается, чтобы участники проговорили, что все утверждения касались поведения, связанного со здоровьем. Основным результатом данного упражнения могут быть высказывания участников о том, что иногда даже зная, что в интересах и полезно для здоровья, молодые люди не всегда используют эту информацию наилучшим способом.

3. Заключительная часть

В заключении вожатый рассказывает легенду.

В одном селении жили два умных человека: один был добр и справедлив, и его уважали, к нему шли за советом и разрешением конфликтов, другой был хитер, зол и расчетлив, люди, несмотря на его ум, не шли к нему за помощью. Злобный старец решил всем доказать несовершенство доброго мудреца таким способом: он поймал бабочку, собрал жителей, позвал мудреца и спросил, что он сам держит в руках. Добрый старец ответил: «Бабочку». «Живая она или мертвая?» - был следующий вопрос. И старец ответил: «Сейчас все зависит только от тебя: захочешь – распахнешь ладони - и она живая полетит, а захочешь – сожмешь - и она умрет. Все в твоих руках!»

Мораль такова: ваша жизнь и ваше здоровье в ваших руках. Педагоги, врачи, родители могут повлиять, помочь информацией, но решение принимать вам. И мы надеемся, что оно будет правильным. Просто хочется, чтобы вы понимали, как здорово быть свободным и здоровым, чтобы вы ценили свое здоровье. Каждый отвечает за себя сам, помня, что здоровье у него одно-единственное и другого не будет. Вы уже в том возрасте, когда способны думать о том, как жить сегодня, чтобы иметь шанс увидеть завтра.

Игра «Собери урожай». (Цель: подведение итогов занятия и рефлексия).

Участникам предлагается разложить урожай с яблони в корзины «Общество» и «Я сам» в зависимости от того, что в понимании участников влияет на здоровье человека. После выполнения упражнения участники обсуждают, что и почему они положили в корзины.

ЗАНЯТИЕ «ДВИЖЕНИЕ – САМЫЙ БЫСТРЫЙ СПОСОБ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»

Цель: создание условий для формирования позитивного отношения учащихся к активному образу жизни, расширения их знаний о значении двигательной активности в жизни человека.

Место проведения: уличная площадка.

Реквизит: ленточки двух цветов (можно изготовить из бумаги).

Ход занятия

Вступительное слово. Сегодняшнее занятие я хотела/хотел бы начать с вопроса: «Что общего между космонавтами, находящимися в невесомости на орбите, и современными подростками?»

Ответы участников

Конечно, вы нашли много общего, но главное – это гиподинамия. Интересное слово, не правда ли? Именно от гиподинамии сильно страдают космонавты. И, оказывается, 60% современных подростков тоже страдают от гиподинамии! Раньше взрослые часто жаловались на то, что дети гиперактивные, а теперь вынуждены признать, что детям угрожает гиподинамия. Гиподинамия, гипокинезия – что же это такое.

Ответы участников

Приставка «гипер» обозначает «слишком много», а приставка «гипо», наоборот, очень мало. Так чего же мало у подростков? Динамики, кинетики, активности, движения.

Движение. Важно ли это для человека?

Ответы участников

Сейчас редко встретишь подростков, которые играют на улице или во дворе. Чаще все они сидят дома или на улице за телефонами или планшетами. Подвижные игры для подростков так же полезны, как и занятия спортом. Игры способствуют интеллектуальному мышлению, укреплению здоровья и физическому развитию подростка.

Поэтому хватит говорить, давайте играть!

Игра «Хвосты»

Игра с двумя командами. Заранее готовятся ленточки определенного цвета. У каждой команды свой цвет. Например, черный и белый. Каждый игрок затыкает за пояс ленточку данной команды. Задача игроков – после сигнала ведущего захватить ленточку соперника, при этом сохранить свою. Выигрывает та команда, которая быстрее соберет ленточки противников.

Теоретическая информация. Нужно проводить на свежем воздухе 2-2,5 часа в день. 2 часа - любая физическая нагрузка (в том числе и домашние дела). 1 час - организованная нагрузка (игры, упражнения, соревнования и тому подобное). Если перевести необходимую нагрузку в шаги, то в норме подросток должен ежедневно

делать 23-30 тысяч шагов. Но современные подростки не выполняют и половины этой нормы.

Игра «Чириканкара»

Все участники встают друг за другом и берутся за пояс стоящего впереди человека. Главное в этой игре — запомнить слова и правильно выполнять соответствующие движения.

Когда все встали и готовы к игре, необходимо всем вместе сказать: «Чириканкара, чириканкара! Э, ю, я!».

На слове «Чириканкара» все одновременно делают шаг (предварительно договорившись о том, с какой ноги они пойдут).

На звук «Э!» – все вместе делают прыжок влево.

На звук «Ю!» – прыжок вправо.

На звук «Я!» – прыжок вперед.

Таким образом, необходимо пройти 20-25 метров не расцепившись. Казалось бы, простое задание, но попробуйте-ка его выполнить!

Теоретическая информация. Почему же у нашего сегодняшнего занятия такое название? (Движение – самый БЫСТРЫЙ способ быть здоровым).

Ответы участников

Потому что не нужно много времени, чтобы быть здоровым, сильным и красивым. Достаточно много двигаться, причем часто достаточно выполняя свои ежедневные дела. Например, пойти в школу пешком вместо того, чтобы ехать на автобусе, а летом вместо общения в Интернете организовать с друзьями пеший поход.

Ученые из Кембриджского университета установили, что всего один час быстрой ходьбы в день способен значительно снизить или даже нивелировать риск появления большинства заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни. Причем этот час можно разбить на несколько коротких прогулок – это ничуть не снижает полезный эффект ходьбы.

А еще, сделав несколько простых упражнений, мы тут же становимся чуточку счастливее! Во время физических нагрузок в организм человека выбрасывается гормон стресса **адреналин**, который дарит ощущение «драйва» и избавляет от накопившихся в процессе повседневной суеты негативных эмоций. Благодаря адреналину горы становятся по плечу, невозможное — возможным, а радость покорения новых вершин затмевает мелкие неудачи, придает уверенность в себе и заряжает оптимизмом. Ученые подсчитали, что получасовая тренировка способна сделать человека счастливым на 1,5-2 часа. Кроме адреналина в головном мозге человека во время тренировок синтезируются **эндорфины**. Недостаток этих веществ лишает человека сил, жизненной энергии и в конечном итоге приводит к апатии и депрессии. Физические упражнения стимулируют выработку эндорфинов, ускоряют проведение нервных импульсов в головной мозг, дают радость, бодрость и ощущение легкости. Люди, которые «светятся счастьем изнутри», имеют высокий уровень серотонина. Серотонин способен

снимать напряжение, повышать настроение, регулировать аппетит, восстанавливать сон. О том, что **серотонин** содержится в бананах, финиках и шоколаде наслышаны многие, но оказывается, его уровень можно повысить, ежедневно занимаясь обычной зарядкой. Чтобы вернуть себе радость жизни, нужно восстановить процессы метаболизма серотонина.

Игра «Цвета»

Ведущий произносит любой цвет радуги и командует дотронуться до определенного оттенка, считая при этом до семи. Ребята, которые не успевают найти нужный элемент, выбывают. Далее повторяется счет с названием новой краски. Постепенно уменьшается и время на поиски необходимой детали.

Устное задание. Давайте сейчас устно составим список полезных советов, которые помогут нам в течение дня быть более подвижными, а после занятия каждый пусть запишет (или зарисует) в рабочую тетрадь наиболее понравившиеся советы.

Хотя бы раз в день откажитесь от подъема на лифте, пройдите пешком по лестнице.

Уборка в квартире, мытье посуды - тоже физическая нагрузка.

У телевизора не лежите на диване. Сядьте на стул и держите спину прямо.

На уроке, когда вы долго сидите без движения, регулярно расправляйте плечи и спину. Вращайте плечами, отводите их назад, затем выдвигайте вперед. Крутите головой, разминая шею. Вытягивайте руки перед собой и делайте глубокий вдох и т. д.

Если вам звонят на мобильный телефон, встаньте и прохаживайтесь во время разговора.

Не упускайте случая пройтись или даже пробежаться - даже 10-минутная прогулка придаст вам бодрости.

И т.д.

Игра «Усложненные салки»

Начинается игра как обычные салки. Выбирают ведущего. Водить, например, может тот, чье имя стоит первыми по алфавиту. Или у кого самая первая от начала года дата рождения. Водящий догоняет игроков и, когда удалось кого-нибудь осалить, выкрикивает название части тела, за которую засалил игрока, например: «Рука!». Теперь осаленный игрок становится «салкой». Но нюанс в том, что теперь игроки обязаны, убегая, держаться за ту часть та часть тела, до которой дотронулся предыдущий водящий.

Подведение итогов

Понравилось ли вам участвовать в занятии на свежем воздухе?

На какие мысли оно вас натолкнуло?

Появились ли у вас новые знания о физических нагрузках, о пользе движения? Какие?

Задумались ли вы о своем здоровье, о том, как стоит проводить свободное время.

Решили ли вы заниматься спортом, делать зарядку, ходить, бегать, двигаться?

Что такое гиподинамия?

Сколько шагов стоит делать в день, чтобы быть здоровым?

Какие гормоны вырабатываются во время движения? Зачем они нужны?

Рефлексия. Все-таки подростки – поколение Интернета, поэтому предлагаю вам высказаться на его языке.

Те, кто занимал активную позицию во время занятия, отвечал на вопросы, старался запомнить информацию, покажите «лайк» - большой палец вверх.

Кто не был активным, но уверен, что информация ему еще пригодится – большой палец расположите горизонтально.

Кто не воодушевлен информацией и считает ее ненужной, поставьте «дизлайк» - большой палец опустите вниз.

Педагог комментирует ответы.

Источники информации:

1. **БИОХИМИЯ СЧАСТЬЯ:** спорт как источник гормонов радости

<https://zdoroviedlyavseh.mirtesen.ru/blog/43909552765/BIOHIMIYA-SCHASTYA:-sport-kak-istochnik-gormonov-radosti>

2. Игры на свежем воздухе в летнем лагере <https://pedkopilka.ru/letnij-lager/igry-na-svezhem-vozdruhe-v-lagere-dlja-detei-srednego-i-starshego-vozrasta.html>

Сценарий классного часа для 8 класса «1000 шагов к здоровью, или движение - это жизнь!» https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/zdoroveeto_zhizn_120608.html

ЗАНЯТИЕ «РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – САМЫЙ ДОСТУПНЫЙ СПОСОБ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»

Цель: создание условий для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания.

Задачи:

формировать умение выбирать полезные продукты питания;

знакомить учащихся с вредными для человека продуктами.

воспитывать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья;

формировать ответственное отношение воспитанников к своему здоровью.

Ход занятия

1. Вступительное слово

2. Упражнение «Диаграмма здоровья» (для актуализация темы культуры здорового образа жизни).

На доске воспитателем рисуется окружность, на ней он выделяет:

20% площади – это наследственность, наши внешние признаки, наследственные болезни и ген долголетия;

20%- здоровье, определяемое окружающей средой – экологией, 10% - медицинское обслуживание;

И оставшиеся 50%- здоровье, определяемое нашим образом жизни.

Средняя продолжительность жизни в Беларуси – 65 лет у женщин и 57 лет у мужчин (они не доживают до пенсионного возраста).

В то же время в Японии, пострадавшей от атомных бомбардировок (Хиросима и Нагасаки) 50 лет назад, средняя продолжительность жизни мужчин и женщин намного выше. По сравнению с ними мы не доживаем порядка 25 лет. Это наш резерв в увеличении продолжительности жизни. Оказывается, не только Чернобыль виноват, но и наш образ жизни. Еще в древности Демокрит сказал: «Подобно тому, как бывает болезнь тела, бывает также болезнь образа жизни». А признаки болезни у нас налицо: алкоголизм, ожирение, курение, наркомания, неподвижность и др.

Ученые доказали, что длительность жизни человека минимум (т. е. самое малое) должна быть равна пяти периодам полового созревания, т. е., $5 * 15 = 75$ лет, при этом он должен прожить эти годы не более. А способствуют этому: здоровый образ жизни, экология, эндоэкология.

3. Упражнение «Я думал, а оказалось». Далее педагог предлагает подросткам тест анкету, чтобы определить степень владения понятиями.

Педагог ориентирует детей, что возможно они и не могут знать правильное определение всех терминов, но имеют возможность попробовать выразить свое понимание этих понятий.

Задание: участникам занятия на стикерах предлагается дать самостоятельно определение терминам и понятиям в письменном виде. Свой ответ каждый прикрепляет к соответствующему термину в графе «я думаю» на общем игровом поле. После индивидуальной деятельности необходимо открыть графу «оказалось» и прокомментировать ответы ребят, подвести итоги.

Термин	Я думаю	Оказалось
Витамины		Органические соединения различной химической природы, необходимые в незначительных количествах для нормального обмена веществ и жизнедеятельности живых организмов
Здоровый образ жизни		1. Отсутствие вредных привычек плюс активные действия человека. 2. Совокупность внешних и внутренних условий жизнедеятельности организма человека, при которых все его системы работают долговечно.

		3. Совокупность рациональных методов, которые содействуют укреплению здоровья человека, определяют его труд и отдых
Привычка		Сложившийся способ поведения, осуществление которого в определенной ситуации приобретает для индивида характер потребности
Стиль жизни		Характеризует поведенческие особенности жизни человека, т. е. определенный стандарт, под который подстраивается психология личности
Здоровое питание		Питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

Воспитатель подытоживает упражнение: «Многие из ваших ответов были верные, все вместе мы смогли дать очень близкое к правильному определение понятиям».

Давайте еще раз обратим наше внимание на слова, которые записаны: витамины, здоровый образ жизни, привычка, стиль жизни, здоровое питание. Я не случайно выбрала именно их. Ответьте, есть ли между ними что-то общее?

Ответы детей

Правильно! Эти понятия обуславливают друг друга: не может быть **здорового образа жизни** без **здорового питания**, а здорового питания без **витаминов**, здоровое питание должно стать **привычкой**, которая является частью **стиля жизни** по принципам ЗОЖ.

4. Теоретический блок

Ребята, ответьте мне на такие вопросы:

Что значит плохо (хорошо) питаться?

Знаете ли вы, что такое избыточный (недостаточный) вес человека?

Как можно определить правильный, соответствующий возрасту и полу, вес человека?

Что такое диета?

Что и сколько нужно есть, чтобы правильно питаться?

Воспитатель дополняет и комментирует ответы детей.

Правильное питание человека состоит в обеспечении организма необходимыми продуктами.

Потребность человека в еде определяется при помощи так называемых норм питания. Существуют разные нормы (минимальные, оптимальные, рекомендуемые), а их величина зависит от разных факторов, влияющих на потребность в отдельных компонентах питания. К этим факторам в частности, относятся:

возраст и пол - младенца нужно кормить иначе, чем детей в школьном возрасте; в возрасте созревания молодым людям требуется больше белков;

климатические условия - в холодном климате следует питаться более энергоемкими продуктами;

генетические особенности;

род исполняемой работы;

традиции питания.

Как правильно питаться? Как и что есть, чтобы не допускать чрезмерного или недостаточного веса?

Для облегчения практической реализации правильного питания все продукты разделены на 12 групп:

- 1) зерновые продукты (мука, выпечка, каши, макароны);
- 2) молоко и молочные продукты (творог, сыры);
- 3) яйца;
- 4) мясо и рыба;
- 5) масло и сметана;
- 6) иные жиры (растительные — подсолнечное масло);
- 7) картофель;
- 8) фрукты и овощи с большим содержанием провитамина А (каротина), зеленые и желтые овощи (салат, морковь, дыня, арбуз, персики, спаржевая фасоль и зеленый горошек);
- 9) остальные овощи и фрукты (свекла, сельдерей, репа, петрушка, лук-порей, огурцы);
- 10) стручковые сухие овощи (горох, фасоль, бобы, соя);
- 11) сахар и сладости;
- 12) вкусовые продукты (чай, кофе, алкоголь).

Если мы хотим избежать ошибок в питании, следует ежедневно употреблять в пищу продукты из всех этих групп. Однако их пропорции должны быть различными, так как не все они одинаково полезны для нашего организма, как, например, морковь (группа 8) или рыба (группа 4). В этом списке находятся продукты (например, сладости), чрезмерное употребление которых может привести к чрезмерному весу, тучности или иным проблемам со здоровьем. Как видите – это все простые и доступные человеку продукты! Именно поэтому мы говорим, что питание – самый доступный способ быть здоровым!

5. Интерактивные упражнения для выполнения на мультборде

Название упражнения	Активная ссылка	QR- код для ознакомления воспитателя с заданием, или для выполнения на мобильном телефоне
Витамины и их роль в организме человека	https://learningapps.org/3009907	
Меню здорового человека	https://learningapps.org/6830868	
Правильное питание	https://learningapps.org/16023384	

6. Подведение итогов. Давайте вернемся в начало нашего занятия – к его названию «Как питаешься, так и улыбаешься!» Как вы его понимаете?

Ответы детей

Конечно, наше настроение напрямую зависит от нашего состояния здоровья, а оно в свою очередь во многом зависит от питания. Если мы питаемся правильно, употребляем правильные продукты, поддерживаем баланс витаминов, минералов, углеводов, белков, жиров, то это позитивно отражается на нашем здоровье, а когда мы здоровы, нам хочется улыбаться значительно чаще.

7. Рефлексия «Смайлы». На плакат с названием занятия участники прикрепляют смайлы на выбор:

☺ - во время занятия было много интересной и полезной информации и упражнений;

☹ - не определился с впечатлениями от занятия;

☹ - я все уже знал, поэтому было скучно.

ЗАНЯТИЕ

«СОН – САМЫЙ САДКИЙ СПОСОБ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»

Цель: создание условий для формирования у учащихся представления про сон, как о составляющей режима жизни человека, а также знакомства с формами и качествами сна.

Реквизит: карточки трех цветов (красный, желтый, зеленый) для каждого участника.

Ход занятия

Вступительное слово. Ребята, тема сегодняшнего занятия «Сон – самый сладкий способ быть здоровым».

Сладко поспать любят все! Но уверены ли вы, что умеете правильно спать? Сейчас проверим! Но перед тем, как приступить к тесту, давайте еще раз обратимся к теме занятия: «Сон – самый сладкий способ быть здоровым». А ведь и правда, чрезмерное употребление сладкого – вредно для здоровья! А вот сладкий сон только полезен!

Тест «Умеете ли вы спать?»

На ваших столах для каждого подготовлены квадраты трех цветов: красный, желтый, зеленый.

Я буду зачитывать вопросы. Выберите один из вариантов ответов. Если вы считаете, что правильный ответ:

- под номером 1 – поднимите вверх изображение красного квадрата;
- под номером 2 – желтого квадрата;
- под номером 3 – зеленого квадрата.

Вопросы. Правильный ответ выделен жирным шрифтом.

Что такое «здоровый сон»?

1. Это строгий режим, при котором нужно регулярно ложиться и вставать в одно и то же время, чтобы чувствовать себя отдохнувшим.

2. Это «эластичный сон», при котором периодически можно нарушать режим, но при этом все равно высыпаться.

3. Это крепкий и всегда длительный сон не менее 7-9 часов в сутки.

Как сделать свой сон «эластичным»?

1. Никак. Это врожденная особенность организма, которая есть лишь у некоторых людей, и ее невозможно развить.

2. Развить «эластичность» сна можно только обратившись к врачу и пройдя соответствующую терапию.

3. Сделать свой сон «эластичным» можно с помощью самостоятельных тренировок.

Комментарий к правильному ответу. Чтобы сохранять «эластичный» сон, его можно тренировать, периодически нарушая

режим. Но нужно помнить, что системное нарушение сна снижает продолжительность жизни.

Нормально ли ложиться спать в середине дня?

1. Это обязательно, врачи рекомендуют спать днем каждый день.

2. Спать днем время от времени, если того требует организм, абсолютно нормально.

3. Днем ни в коем случае нельзя спать, это отрицательно повлияет на ночной сон.

Комментарий к правильному ответу. Практиковать дневной сон – это полезно и тоже развивает «эластичность» режима.

Какими должны быть сновидения?

1. Среди снов должны быть и хорошие, и плохие, а общее количество сновидений должно быть большим – это говорит о глубине сна.

2. Снов должно быть не много и не мало, и они все должны быть хорошими.

3. Сновидения – это признак некачественного сна, их не должно быть.

Комментарий к правильному ответу. С помощью сновидений можно определить, перегружен ли ваш мозг информацией: если снов нет или их чрезмерно много – вам нужен инфодетокс (расслабление мозга).

Что такое инсомния?

1. Расстройство сна, при котором человек испытывает трудности с засыпанием.

2. Расстройство сна, при котором человек спит длительное время, а затем испытывает трудности с пробуждением.

3. Заболевание, не связанное со сном.

Комментарий к правильному ответу. Инсомния – это синоним к привычному нам слову «бессонница».

Итак, есть ли среди нас те, кто правильно ответил на все вопросы? А кто допустил всего лишь одну ошибку? Отлично! Но какими бы не были широкими наши знания, их всегда можно еще больше расширить!

Предлагаю всем вместе посмотреть небольшое видео, где известный сомнолог (врач, который занимается диагностикой, лечением и профилактикой нарушений сна) Владимир Кавальзон отвечает на вопросы о сне и сновидениях.

Ссылка на видео «Вопрос ученому»	https://www.youtube.com/watch?v=x8EFmYG053w	
----------------------------------	---	--

Вопросы к видео

1. Ребята, понравилось видео?

2. Что нового вы из него узнали?

3. Что такое полифазный сон?

Ответ: сон, который длится меньше 1,5 часа, т.е. меньше полного цикла сна человека.

4. В видео прозвучали такие понятия как «фаза медленного сна» и «фаза быстрого сна». Что вы об этом знаете?

Ответ: в фазе медленного сна организм восстанавливается физически. У взрослых людей медленный сон занимает 75%. Весь организм отдыхает. В фазе глубокого медленного сна в мозге вырабатывается огромное количество мелатонина – гормона сна. Но проходит совсем немного времени, и наступает фаза быстрого сна. Глазные яблоки двигаются, мозг активно работает, но человек по-прежнему глубоко спит.

Упражнение «Качество сна». (Цель: создание условий для формирования у участников понимания влияния качества сна на качество жизни).

Проведите минуту с закрытыми глазами и представьте, как вы чувствуете себя, когда хорошо выспались. Откройте глаза и запишите в тетрадь три слова, которые характеризуют ваше состояние после крепкого достаточного сна. Теперь еще раз закройте глаза и представьте, как чувствуете себя, когда вы не выспались. Запишите в тетрадь три слова, которые характеризуют ваше состояние.

После выполнения упражнения все участники вместе с педагогом обсуждают, в какой из ситуаций они чувствуют себя лучше, как это сказывается на том, насколько удачно пройдет их день.

Ролевая игра «Решаем вопросы сна на семейном совете». (Цель: создание условий для активного обсуждения темы занятия, сотрудничества между участниками и расширению знаний о том, что снижает качество сна).

Из числа участников формируется 8 рабочих групп. Каждая группа получает ролевую карточку, в которой описана ситуация с точки зрения их героя. Группе дается 2 минуты на ознакомление с информацией и осмыслением ее. Затем проходит общее обсуждение ситуации – семейный совет – где каждый герой высказывает свою точку зрения и аргументирует ее. В итоге семейному совету общими усилиями нужно разрешить сложившуюся ситуацию.

1. Ты 14-летний мальчик. Ты любишь играть в компьютерные игры и часто играешь до утра. Твои оценки за последнюю четверть снизились, что очень рассердило твоего отца.

2. Ты 7-летний мальчик. Твой брат играет в компьютер всю ночь, а ты не можешь заснуть, потому что у вас с ним общая комната. Еще тебе мешает шум, который создают соседи.

3. Ты мама. У всех твоих детей проблемы со сном и учебной. Ты волнуешься и решаешь позвонить семейному врачу, чтобы попросить выписать снотворное детям.

4. Ты 16-летняя девушка. Ты ложишься спать очень поздно, потому что каждый вечер переписываешься с друзьями по вайберу.

Вчера ты уснула во время контрольной, после чего учитель позвонил твоим родителям.

5. Ты папа. У всех твоих детей проблемы со сном и учебой. Ты злишься и переживаешь! Пора что-то с этим сделать. Ты собираешь семейный совет.

6. Ты сосед семьи, где трое детей. Ты профессиональный музыкант, и должен практиковаться. Сегодня тебе звонит отец семьи, которая живет по-соседству.

7. Ты семейный врач. Сегодня тебе звонит мама этой семьи и просит выписать рецепт снотворного для детей. Ты не думаешь, что это хорошая идея.

8. Ты ученый и друг семьи. Ты только что закончил исследование и выяснил, что синий свет от смартфонов и компьютеров вреден для мелатонина – гормона, связанного с ночным сном, – поэтому дети, злоупотребляющие техникой перед сном, испытывают нарушения сна. Вы приходите в гости к своим друзьям и попадаете на семейное собрание.

При проведении ролевой игры педагогу важно правильно координировать игру, передавать слово участникам в следующем порядке: отец – дети – сосед – мать – семейный врач – ученый. Каждая группа не только зачитывает свою роль, но аргументирует свою точку зрения на ситуацию.

Вопросы для обсуждения игры

1. Какие нарушения сна есть у некоторых подростков?
2. Почему дочь заснула на контрольной?
4. Как мелатонин (гормон сна) влияет на режим сна подростков?
5. Почему гаджеты могут помешать здоровому сну?
6. Какая связь между сном и оценками на контрольных?

Подведение итогов «Правила здорового сна». Педагог вместе с участниками составляет список правил здорового сна (педагог на доске, участники в своих рабочих тетрадях). По желанию, участники сопровождают записи небольшими рисунками в стиле мобильных стикеров. Правила могут быть такими:

Соблюдайте режим сна.

Спите не менее 8 часов в сутки.

Не используйте гаджеты минимум за час до сна.

Проветривайте комнату перед сном (оптимальная температура воздуха для сна составляет 20–22 градуса, влажность – 50; 60%).

Ужинайте не позже, чем за 3–4 часа до сна.

Придумайте себе ритуал перед сном, который будет ежедневно настраивать вас на сон.

Рефлексия. Давайте еще раз обратимся к карточкам разного цвета, которые у вас есть.

Если во время занятия вы узнали много нового и интересного, а процесс познания был увлекательным, поднимите вверх красную карточку.

Если большинство информации вы уже знали, но вас увлекли задания и упражнения, которые помогли закрепить знания, поднимите вверх желтую карточку.

Если вам трудно определить полезность и значимость информации, а задания и упражнения вызвали сложность, поднимите зеленую карточку.

После того, как все участники подняли свои карточки, педагог визуально оценивает уровень заинтересованности и новизны информации для участников, после чего подводит краткий словесный итог рефлексии.

Источники информации

1. Конспект урока «Сон и сноведения»
https://urok.pf/library/konspekt_uroka_son_snovideniya_222959.html

World Sleep Day <https://skyteach.ru/2019/03/13/world-sleep-day/>

2. Всемирный день сна
<https://www.kp.ru/putevoditel/kalendar-prazdnikov/vsemirnyj-den-sna/>

3. Классный час «Сон как фактор здоровья»
<https://infourok.ru/klassniy-chas-son-kak-faktor-zdorovya-klass-3487500.html>

Правила здорового сна: <https://tion.ru/blog/pravila-zdorovogo-sna/>

ЗАНЯТИЕ «ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА – САМЫЙ ПРОСТОЙ СПОСОБ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»

Цель: создание условий для формирования верных представлений о гигиене, развитие потребности в чистоте и правильном уходе за телом.

Оборудование: для игры «Чем я могу поделиться» нужно подготовить мешочек, в котором будут лежать: расческа, носовой платок, мыло, мочалка, медицинская маска, зубная щетка, зубная нить, зубная паста, антибактериальный гель для рук. Также для игры нужно подготовить две коробочки.

Предварительная подготовка: накануне занятия нужно определить и подготовить 4 учащихся, которые будут играть роль врачей и рассказывать информацию остальным. Для них стоит подготовить бейджи или таблички со специальностью врача, роль которого они будут играть, и подходящее костюмирование (белая рубашка или халат и т.д.)

Ход занятия

Вступительное слово. В настоящее время известно более 10 000 заболеваний. Из наших предыдущих бесед вы уже усвоили, что здоровье – самая большая ценность и для человека, и для окружающих. А как вы считаете, что еще кроме уже рассмотренных аспектов влияет на состояние здоровья человека?

Ответы учащихся

ПРОФИЛЬНЫЕ И ТЕМАТИЧЕСКИЕ СМЕНЫ

Сегодня мы с вами познакомимся с тем, как соблюдение гигиенических правил позволяет нам сохранить и укрепить здоровье. А для этого сегодня перед нами выступают некоторые из ребят, которые подготовили для вас доклады от лица врачей разной специализации.

Вы должны внимательно их послушать и сделать записи в своих творческих блокнотах «7 способов быть здоровым» о гигиенических правилах. В конце беседы мы с вами создадим «Гигиенический кодекс здоровья» - для этого вам потребуются ваши записи.

Теоретический блок

Роль докладчика	Информация
Врач - гигиенист – информация об истории гигиены.	Сохранение здоровья невозможно без соблюдения гигиенических правил. Наука гигиена, что в переводе с греческого – здоровый, – это наука о сохранении и укреплении здоровья. Она зародилась в глубокой древности, но окончательно сформировалась во второй половине XIX века. Гигиена изучает условия для сохранения здоровья человека, правильной организации его быта, труда и отдыха, причины, вызывающие заболевания. Массовая гигиена получила распространение лишь со второй половины XIX века, когда начинают изготавливать мыло промышленным способом, и оно становится доступным многим.
Врач-дерматолог	Одно из основных правил ухода за телом – ежедневный душ утром и вечером. Ведь на поверхности тела скапливаются грязь и пыль, осевшие из воздуха, отмирающие клетки кожи, сальные и потовые выделения. Чистая кожа защищает организм от солнечных лучей и бактерий, помогает поддерживать постоянную температуру тела. Грязная с такими задачами справиться не может, и человек страдает от перегрева, инфекции. Без воды любые дезодоранты и антиперспиранты бессильны. Так называемые предметы личной гигиены должны быть действительно личными.
Врач стоматолог	Зубы, будучи крепкими и здоровыми, не только делают неотразимую улыбку. Нездоровая среда в полости рта способствует размножению бактерий и инфекции. Здоровье зубов зависит от правильно подобранной щётки. Щётки бывают очень жёсткие, жёсткие, средние, мягкие. Ваш выбор зависит от

	<p>здоровья ваших дёсен. Хорошо выбирать щётку, у которой щетина разной длины. Они очень удобны для чистки всех поверхностей зуба. Щётка должна покрывать два зуба, в противном случае она чистит недостаточно хорошо. Также очень полезно использовать нить для зубов – она позволяет более тщательно прочистить промежутки между зубами. Но главное, независимо от модели используемой щётки, не забывайте чистить зубы два раза в день, а лучше каждый раз после еды. Зубы необходимо чистить в течение не менее 2 минут. И чистить нужно как следует все поверхности зубов. На нечищенных зубах моментально образуется зубной налёт, основную массу которого составляют кариесогенные микробы, а другую часть – питательная среда для них.</p>
<p>Врач – гастроэнтеролог</p>	<p>Признаком здоровья является, в частности, хороший аппетит. В рационе не должно быть много сахара, соли и животных жиров. Правильное питание подразумевает меню, богатое овощами, фруктами, съедобными травами. Какими бы экологически чистыми ни были овощи и фрукты, они всё равно могут подвести человека, если пренебрегать простым и важным правилом: мыть нужно не только руки перед едой, но и продукты, которые употребляют в пищу сырыми. Ведь на их поверхности нередко обитают возбудители заразных болезней. Мыть необходимо всё, что растёт на кусте, дереве или рядке, если даже сорвано секунду назад. Учёные установили, что, например, возбудители дизентерии сохраняют активность на зелени до суток, на малине – трое, на клубнике и землянике – около четырёх, на огурцах и капусте – шесть, на винограде – неделю, а на помидорах – восемь суток. Всего лишь за одну невымытую ягоду придется расплачиваться неделями кишечного расстройства. А есть риск подхватить и кое-что похуже: например, кишечного паразита примитивного червя, который вырастет из маленького яичка, проглоченного вместе с клубничкой или листиком салата. Поэтому еда и чистота – понятия неразделимые.</p>

Совместное выполнение творческого задания «Гигиенический кодекс здоровья». Спасибо нашим докладчикам. Они подготовили для нас нужную и полезную информацию. Теперь наша задача – обобщить все услышанное и создать «Гигиенический кодекс здоровья». Кодекс – это свод правил. Поэтому, другими словами, мы с вами должны перечислить правила гигиены, выполнение которых является наиважнейшим условием сохранения здоровья!

Учащиеся по очереди формулируют правила. Важное условие не повторяются. Можно предлагать правила гигиены, про которые не упоминали докладчики. Педагог записывает правила на доске, учащиеся в блокнот «7 способов быть здоровым».

Примерные ответы учащихся:

ежедневно принимать душ утром и вечером;
принимать ванну не реже одного раза в неделю;
чистить зубы 2 раза в день по 2 минуты;
мыть все сырые продукты перед употреблением в пищу;
мыть руки перед каждым приемом пищи и т.д.

Игра «Чем я могу поделиться». У меня есть мешочек, в нем находятся предметы гигиены. А на столе две коробочки. В одну коробочку мы будем класть предметы, которые давать другим нельзя, потому что это личные предметы, а в другую – предметы, которыми могут пользоваться все.

Контрольные вопросы. Вопросы задаются фронтально. К каждому из вопросов предлагается на выбор несколько ответов. Надо отметить ответ, который ты считаешь правильным.

1. Личная гигиена необходима:

- А. Для сохранения и укрепления здоровья. (Правильный вариант).
- Б. Для повышения аппетита.
- В. Для предотвращения заболеваний.

2. Выбирая зубную щётку, нужно ориентироваться на:

- А. Фирму – производителя.
- Б. Стоимость.
- В. Состояние зубов и дёсен (Правильный вариант).

3. Основное орудие механической чистки зубов:

- А. Палец.
- Б. Зубная щётка (Правильный вариант).
- В. Зубная нить.

4. Одежда и обувь обязательно должны быть:

- А. Импортного производства.
- Б. Модными.
- В. Комфортными (Правильный вариант).

5. Прежде всего, кожа должна быть:

- А. Чистой (Правильный вариант).
- Б. Покрытой макияжем.
- В. Покрытой кремом.

6. Уход за полостью рта и зубами необходим:
- А. Для поддержания здоровья (Правильный вариант).
 - Б. Для закаливания организма.
 - В. Для развития ловкости движений.

Подведение итогов. Сегодня мы с вами расширили свои знания о том, зачем и как нужно ухаживать за своим телом. Соблюдая все правила гигиены, мы дольше будем оставаться здоровыми и красивыми. Ведь в человеке все должно быть прекрасным: и душа, и тело.

Рефлексия «Термометр настроения».

Каждому учащемуся выдается индивидуальное поле, которое предлагается вклеить в блокнот «7 способов быть здоровым» и заполнить в зависимости от эмоций, которые испытывал на протяжении занятия.



Источники информации

1. Классный час в игровой форме. Здоровый образ жизни. Гигиена в нашей жизни.

<https://nsportal.ru/shkola/klassnoerukovodstvo/library/2014/09/03/klassnyy-chas-v-igrovooy-forme-zdorovy-obraz-zhizni>

2. Беседа «Правила личной гигиены школьников»

<http://zavsosh.68edu.ru/attachments/article/20/%D0%93%D0%B8%D0%B3%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D0%B0%20%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2.pdf>

ЗАНЯТИЕ «ЖИЗНЬ БЕЗ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК – САМЫЙ ВЕРНЫЙ СПОСОБ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»

Цель: создание условий для формирования здорового образа жизни учащихся, свободного от вредных привычек.

Ход занятия

Упражнение для погружения в тему занятия «Марионетка»

Участники разбиваются на «тройки». Каждой «тройке» дается задание: два участника играют роль кукловодов – полностью управляют всеми движениями куклы-марионетки, один участник играет роль куклы. В роли куклы должен побывать каждый. Для «тройки» расставляются два стула на расстоянии 1,5 – 3 метра. Цель кукловодов – перевести куклу с одного стула на другой.

Обсуждение

Что чувствовали участники во время игры, когда были куклами?

Понравилось ли им быть куклой в чужих руках?

Хотелось ли что-либо сделать самому?

Приятно ли быть в зависимости от чужой воли?

Педагог. Назовите чувства, которые возникают у вас при слове «зависимость».

Ответы учащихся фиксируются на доске.

Педагог. Подберите синонимы к слову «независимость».

Ответы учащихся фиксируются на доске. Акцент делается на позитивной окраске этого понятия (сила, уверенность, ответственность, решительность, самостоятельность и т.д.)

Педагог. Какие слова вызывают больше позитива?

Ответы учащихся

Педагог. В юности у человека имеется огромный выбор жизненных дорог. О нём человек начинает задумываться рано. Но среди подростков есть такие, кто уже в начале жизненного пути резко ограничивает свои возможности: это те, кто оказался в зависимости от своих собственных пагубных пристрастий.

Ребята, все вы знаете, что важнейшей потребностью каждого человека в современном обществе является укрепление и сохранение здоровья, хорошего самочувствия и настроения, высокой работоспособности, творческого долголетия.

Одно из наиболее эффективных и доступных средств удовлетворения этой потребности – соблюдение здорового образа жизни, отказ от вредных привычек.

Привычка - это то, что мы неизменно повторяем изо дня в день, в отличие от наших ошибок, на которых мы учимся.

Привычки бывают вредные, дурные, неразумные и порой опасные. Самое неприятное в нашей жизни - это плохие привычки. Мы знаем, что они плохие, и зачастую ничего с собой сделать не можем - привыкли!

Что такое вредная привычка?

Ответы учащихся

Вредная привычка – это автоматически повторяющееся много раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека, который попал под кабалу вредной привычки.

Учащиеся записывают определения «привычка» и «вредная привычка» в блокнот «7 способов быть здоровым»

Вредные привычки не полезны или прямо вредны. Такие автоматические действия проявляются из-за слабости воли. Если человек не может проявить силу воли, чтобы совершить прогрессивное действие, то он попадает под силу привычки, которая возвращает его в старую колею, привычное действие.

Полезными привычками мы можем назвать такие, как *(можно составить перечень на занятии совместно с учащимися)*:

- соблюдать режим дня;
- делать зарядку по утрам;
- мыть руки перед едой;
- убирать за собой все вещи на место;
- чистить каждый день зубы;
- правильное питание и т.п.

Правильное выполнение режима, чередование физических нагрузок и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.

А вредную привычку можно рассматривать как болезнь или патологическую зависимость. Но наряду с вредными привычками существуют бесполезные действия, которые нельзя рассматривать как болезнь, но которые возникают из-за неуравновешенности нервной системы.

К вредным привычкам можно отнести следующие *действия (можно составить перечень на занятии совместно с учащимися)*:

- алкоголизм;
- наркомания;
- курение;
- игровая зависимость;
- телевизионная зависимость;
- интернет-зависимость;
- привычка грызть ногти;
- привычка грызть карандаш или ручку;
- употребление нецензурных выражений;
- лень и неряшливость и т.д.

Вот только небольшой перечень плохих привычек, которые нам мешают жить и порой создают конфликты.

Информационная часть. Рассмотрим наиболее пагубные привычки, которые не просто вредят здоровью, но могут привести человека к смертельному исходу.

Видеоролик «Вредные привычки: видео для показа в школах» Продолжительность – 9:36	https://goo.su/4JuL	
--	---	---

Рекомендуется выбрать что-то одно: или просмотр видеоролика, или лекция педагога с использованием информации, размещенной ниже.

Наркомания. Наркотики – серьезная отравка: она рассчитана на простактов, которые, привыкнув к ним, не смогут без них жить и станут платить большие деньги, чтобы поскорее умереть. Наркотики нюхают, курят, вкалывают, принимают в виде таблеток. Они моментально попадают в кровь. Наркомания действует своими ядами сильно и быстро – буквально с первого раза человек может стать наркоманом! У

человека появляются галлюцинации, кошмары. Наркоман ради наркотиков готов пойти на любые преступления. У наркоманов три пути: тюрьма, психбольница, смерть.

Алкоголизм. Еще одна вредная привычка – пьянство. Пьянство очень быстро перерастает в манию – алкоголизм. Алкоголь – самый распространенный наркотик, ежегодно убивающий сотни людей. Это тоже яд, он нарушает работу всех внутренних органов. Пьяный человек – зрелище отталкивающее. Но алкоголику безразлично мнение окружающих, он теряет человеческий облик и становится рабом своей вредной привычки. От алкоголизма страдают не только сами пьяницы, но и близкие им люди: матери, жены, дети. Огромное количество преступлений совершается на почве пьянства, разрушается много семей, ломаются судьбы.

Курение. Курение – это зависимость от наркотика, имя которому никотин. По своей ядовитости никотин равен синильной кислоте – смертельному яду. Ученые подсчитали, что курильщик сокращает свою жизнь на 6 лет. Все органы человеческого тела страдают от табака. В табаке содержится 1200 ядовитых веществ. Научно доказано, что курение вызывает 25 заболеваний. У курильщиков плохая память, плохое физическое здоровье, неустойчивая психика; они медленно думают, плохо слышат. От курения страдают некурящие. Половина вредных веществ, которые есть в сигарете, курильщик выдыхает, отравляя воздух. Этим воздухом вынуждены дышать окружающие, становясь пассивными курильщиками. А вы можете описать, как влияет курение на внешность человека? Как изменяется кожа у курящего человека? Что происходит с волосами? Как выглядят глаза курильщика? Что происходит с зубами? Как пахнет одежда курящих?

Ответы детей

Творческие задания «Дорога к здоровью». Для того, чтобы закрепить материал, мы объединимся в четыре группы (прием для объединения в группы педагог выбирает самостоятельно). Каждая группа выполнит свое творческое задание, итог которого зафиксирует в своих блокнотах «7 способов быть здоровым».

Группам раздаются карточки с заданиями

Задание для 1 группы: нарисуйте антирекламу вредным привычкам.

Задание для 2 группы: составьте пословицы, отражая тему занятия, запишите их.

Задание для 3 группы: постройте лестницу здоровья, используя в качестве ступеней следующие понятия: походы, месь, праздники, жизнь, путешествия, алкоголь, злоба труд, книги, театр, отдых, наркотики, новые встречи, зависть, спорт, курение (каждое слово записано на отдельной карточке). Какие слова вы не возьмете? Почему? Дополните пустые карточки своими словами.

Задание для 4 группы: соберите разрезанное стихотворение, озаглавьте, подготовьте группой его выразительное исполнение.

Мы рождены, чтоб жить на свете долго:
Грустить и петь, смеяться и любить.
Но, чтобы стали все мечты возможны,
Должны мы все здоровье сохранить.
Спроси себя: готов ли ты к работе-
Активно двигаться и в меру есть и пить?
Отбросить сигарету? Растоптать наркотик?
И только так - здоровье сохранить?
Взгляни вокруг: прекрасная Природа
Нас призывает с нею в мире жить.
Дай руку, друг! Давай с тобой поможем
Планете всей здоровье сохранить!

После выполнения заданий каждая группа представляет для остальных итог работы.

Обсуждение схемы. Внимательно посмотрите на схему и расскажите, как вы ее понимаете.



Подведение итогов. Игра «Можно-нельзя». Я буду называть действия, а вы хором отвечать, что можно, а что нельзя.

Заниматься спортом.
Дышать свежим воздухом.
Спать достаточно.
Чаще улыбаться.
Любить жизнь.
Почаще есть рыбу, овощи, фрукты.
Пить воду, молоко, соки, чай.
Как можно больше ходить.
Помогать окружающим.
Сидеть дома.
Играть на компьютере.
Употреблять алкоголь, наркотики.
Смотреть часами телевизор.
Быть раздражительным.
Унывать, сердиться, обижаться.
Переедать.

Курить.
Поздно ложиться и вставать.

Источники информации

Классный час «Вредные привычки» <https://infourok.ru/klassniy-chas-na-temu-vrednie-privichki-klass-1477163.html>

Классный час «Здоровье или вредные привычки» <https://infourok.ru/klassniy-chas-na-temu-vrednie-privichki-klass-1477163.html>

ЗАНЯТИЕ «ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ – САМЫЙ ВЕСЕЛЫЙ СПОСОБ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»

Цель: создание условий для осознания учащимися роли психологического здоровья человека в целом, актуализировать и развить знания учащихся о здоровье не только физическом, но и духовном.

Ход занятия

*Самое действенное лекарство
для физического здоровья есть бодрое
и веселое расположение духа.*
Кристофер Бострем

*Судите о своем здоровье по тому,
как вы радуетесь утру и весне.*
Генри Торо

Вступительное слово. К нашему сегодняшнему занятию я подготовила вам сразу два эпитафия, вы можете видеть их на доске. Зачитайте их, объясните, как вы их понимаете?

Ответы учащихся

Все, что вы сказали, безусловно, верно! Ведь хорошее настроение наравне с подвижным образом жизни, правильным питанием, крепким сном является обязательным компонентом формулы здоровья! Настроение - это душевное состояние. Человек может радоваться и огорчаться, веселиться и страдать. От того, какое настроение у человека, зависит его здоровье.

Теоретическая информация. Медики даже провели эксперимент, чтобы подтвердить свою теорию: они нарочно заразили своих подопытных вирусом простуды и посмотрели, как отреагирует их организм. У оптимистов иммунитет дал намного более сильный отпор заразе, чем у пессимистов.

Другое исследование дало ещё более удивительные результаты: американские медики выяснили, что люди, смотрящие в будущее с оптимизмом, ощущают боль слабее, чем те, кто настроен негативно. Они также быстрее восстанавливаются

после травм и операций и, по статистике, реже страдают от рака, инфарктов и депрессий. А исследователи из Йельского университета говорят, что те, кто не боится старости и относится к старению как к чему-то естественному, на самом деле стареют и умирают позже остальных.

В общем и целом, хороший настрой может продлить человеческую жизнь на 7 и даже более лет, предполагают учёные. Причём это касается даже тех людей, кто в общем-то не обладает идеальным здоровьем. «В этом и есть «магия» хорошего настроения» – говорят учёные. Оно продлевает жизнь даже тем, кто собрал букет болезней.

Психическое здоровье – это состояние благополучия, при котором человек способен реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего общества.

Гигиена психики

Будь доволен, стремись к душевному спокойствию.

Исключи из своей жизни гнев, зависть.

Неси людям добро и радость. Во всём соблюдайте умеренность.

Просмотр видеоролика

Видеоролик «Как настроение влияет на здоровье человека? История Нормана Казинса». Продолжительность – 4:16	https://clck.ru/TcCtR	
---	---	---

Вопросы к видеоролику:

1. Кто такой Норман Казинс? (Американский журналист).
2. Как его еще называют? (Человек, рассмешивший смерть).
3. Что помогло ему легче переносить боль, которую он испытывал вследствие тяжелой иммунной болезни? (Смех).

Целительные возможности смеха

Смех – это не только внешние проявления положительных эмоций. Он благотворно влияет на важные процессы в организме. Например, стоит нам вволю похохотать, у нас:

учащается пульс до 120 ударов в минуту;

улыбка дает отдых мышцам лица;

чтобы состроить угрюмую гримасу, нужно напрячь 43 мышцы лица, а для того чтобы улыбнуться – только 17.

Смеяться полезно. Это бесплатное лекарство от:

астмы;

мигрени;

боли в спине.

Смех хорошо действует на кожу;

укрепляет сердце;

стимулирует кровообращение;
 снижает кровяное давление;
 способствует нормальному пищеварению и сну.
 Одна минута смеха заменяет 45 минут релаксационных
 упражнений и производит такой же эффект, как доза витамина С.

Просмотр видеоролика «Очень заразительный смех».
 Давайте сейчас это и сделаем: заменим 45 минут релаксаций
 просмотром видеоролика с заразительным смехом.

*После просмотра участники обсуждают свои
 впечатления: легко ли удержаться от смеха, когда рядом с
 тобой кто-то смеется?*

Творческое задание «Эскиз хорошего настроения»

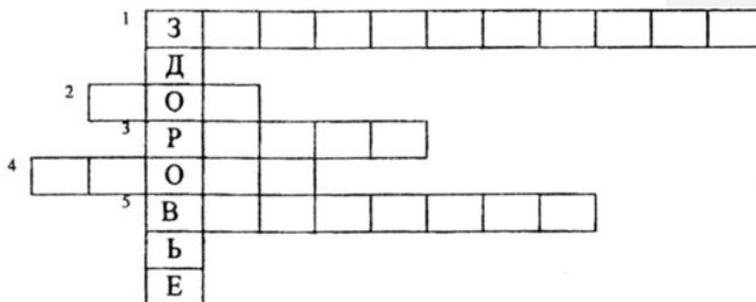
Необходимые материалы: листы А4 – 6 шт. (по 2 листа на
 команду), фломастеры – 3 упаковки, маркеры – 3 упаковки (по 1
 упаковке для каждой команды).

Инструкция. Каждый задумайте эскиз хорошего настроения.
 Не ограничивайтесь в воображении. Это могут быть любые
 элементы, отражающие именно ваше хорошее настроение.
 Задание: нарисовать общий рисунок, где каждый будет рисовать
 не более 30–40 секунд. Затем он передает лист другому.

Рефлексия. Каждый постарался внести свое в общее дело.
 Подумайте, получился ли у вас общий рисунок или это все-таки
 отдельные элементы. Ваш эскиз может рассказать о слаженности
 работы в группе.

Презентация эскиза.

Повторение пройденного материала на предыдущих



занятиях

1. Моржевание, обливание, хождение босиком – одним
 словом это... (Ответ: закаливание).
2. Смотрит нам в окно луна, значит спать давно пора.
 Назовите одно из составляющих ЗОЖ. (Ответ: сон).
3. Стать здоровым ты решил, значит выполняй
 ... (Ответ: режим).
4. Залог красоты, силы и здоровья... (Ответ: спорт).

5. Овощи, ягоды, фрукты – очень нужные продукты. Для болезни нет причины, так как есть в них ... (Ответ: витамины).

Подведение итогов. Таким образом, сегодня мы с вами *повторили*, что является залогом здоровья человека, *вспомнили*, что здоровье это не только отсутствие болезней, но и душевный покой, в том числе, *узнали*, что хорошее настроение улучшает здоровье.

Важным выводом из всего это должно стать также то, что плохие эмоции забирают у нас наше здоровье. Поэтому будьте всегда в хорошем настроении, ищите ресурсы для его приумножения и берегите себя!

Рефлексия «Чемодан эмоций». На игровое поле в виде изображения чемодана участники приклеивают заранее подготовленные педагогом смайлы, обозначающие различные эмоции, в зависимости от того, какие эмоции они испытали во время занятия. После того, как все выполнили задание, происходит его обсуждение.

Источники материалов

1. Занятие со старшеклассниками «Хорошее настроение – залог здоровья <https://clck.ru/TcCAb>
2. Как журналист Казинс сумел выиграть у судьбы 26 лет жизни, поставив на кон свое недвижимое тело и силу духа <https://kulturologia.ru/blogs/131120/48090/>

ЗАНЯТИЕ «ПРОФИЛАКТИКА ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ – САМЫЙ ОТВЕТСТВЕННЫЙ СПОСОБ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ. ИММУНИТЕТ»

*Разработала
воспитатель Марченко А.И.*

Цель: создание условий для знакомства учащихся с практическими знаниями, которые позволят избежать заболеваний, связанных со слабым иммунитетом.

Ход занятия

Вступительная беседа. Добрый день, ребята! Здравствуйте! Говоря человеку «здравствуйте», мы желаем ему здоровья. Так повелось издавна. Однако, залог здоровья – крепкий иммунитет. Что это такое и как его поддерживать, мы сегодня и узнаем!

Педагог. А что вы уже знаете про иммунитет?

Недолгое обсуждение, буквально для актуализации вопроса

Педагог. Иммунитет это сложная, но интересная система, которая призвана защищать наш организм. Давайте, посмотрим небольшое видео об иммунитете.



<https://www.youtube.com/watch?v=LgcJeL48bXM&feature=share>

Педагог. Было интересно? Мне очень! Что новое вы узнали из этого видео?

Ответы детей

Педагог. А сейчас мы обратимся к науке!

Слайд 1. Иммуни́тет (лат. *immunitas* – освобождение, избавление от чего-либо – невосприимчивость, сопротивляемость организма к инфекциям и инвазиям чужеродных организмов). Иными словами, невосприимчивость к какому-нибудь заразному заболеванию.

Слайд 2. Биологический смысл иммунитета – обеспечение генетической целостности организма на протяжении его индивидуальной жизни. Развитие иммунной системы обусловило возможность существования сложно организованных многоклеточных организмов.

Думаю, вы слышали о том, что многие люди склонны к различным заболеваниям «с самого рождения». К примеру, часто простужаются. Так вот! Это и говорит о слабом иммунитете. Однако, если вам не повезло родиться с сильным иммунитетом, то его можно приобрести.

Слайд 3. Врождённый (неспецифический, конституционный) иммунитет обусловлен анатомическими, физиологическими, клеточными или молекулярными особенностями, закрепленными наследственно.

Слайд 4. Приобретенный иммунитет классифицируют на активный и пассивный. Приобретенный активный иммунитет возникает после перенесенного заболевания или после введения вакцины. Приобретенный пассивный иммунитет развивается при введении в организм готовых антител в виде сыворотки или передаче их новорожденному с молозивом матери или внутриутробным способом.

Слайд 5. Другая классификация разделяет иммунитет на естественный и искусственный. Естественный иммунитет включает врожденный иммунитет и приобретенный активный (после перенесенного заболевания). А также пассивный при передаче антител ребёнку от матери. Искусственный иммунитет включает приобретенный активный после прививки (введение вакцины) и приобретенный пассивный (введение сыворотки).

Какие органы организма отвечают за иммунитет? (Ответы детей).

Слайд 6. Красный костный мозг – центральный орган кроветворения и иммуногенеза. Содержит самоподдерживающуюся популяцию стволовых клеток.

Слайд 7. Тимус - центральный орган иммунной системы. В нём происходит дифференцировка Т-лимфоцитов из предшественников, поступающих из красного костного мозга.

Слайд 8. Лимфатические узлы - периферические органы иммунной системы. Они располагаются по ходу лимфатических сосудов. В каждом узле выделяют корковое и мозговое вещество. В корковом веществе есть В-зависимые зоны и Т-зависимые зоны. В мозговом есть только Т-зависимые зоны.

Слайд 9. Селезёнка является самым крупным органом иммунной системы. Кроме того, она выполняет депонирующую функцию по отношению к крови.

Она выполняет следующие функции:

Депонирование зрелых форменных элементов крови.

Контроль состояния и разрушения старых и повреждённых эритроцитов и тромбоцитов.

Фагоцитоз инородных частиц.

Обеспечение дозревания лимфоидных клеток и превращение моноцитов в макрофаги.

Наука – не простое дело. Постоянное занятие одним делом так же влияет на иммунитет по-своему. Поэтому, я предлагаю нам всем размяться!

Физминутка. Задание для каждого из участников – показать одно упражнение из утренней гимнастики (дети встают, показывают и говорят название).

Педагог. Продолжим! Для этого вам нужно объединиться в группы!

Приём «Зоопарк» (3 минуты)

Заранее необходимо подготовить карточки с названиями разных животных. Число животных = число команд, а число карточек = число детей.

Педагог. Сейчас вам нужно подойти ко мне и взять себе одну карточку. Прочитайте, что на ней написано, но не показывайте остальным. (Участники берут карточки). По моей команде начинайте показывать то, что у вас написано — звуками, движениями, но не словами. Вам нужно найти «ваших» и объединиться. Вопросы? Готовы? Поехали! (Дети показывают животных и объединяются). Давайте проверим, какие группы у нас образовались. Попросите каждую группу одновременно показать своего животного. Отлично! Вот такими группами мы и будем дальше работать

Участники рассаживаются по группам

Педагог. Сейчас каждой группе я выдам информацию о том, что вредит иммунитету, и как нужно поддерживать иммунитет, чтобы он всегда оставался на страже нашего здоровья. Вы изучите ее в группах, подготовите небольшой плакат в стиле инфографики и с помощью его кратко расскажете ее друг другу.

Время на подготовку плаката (оптимальный размер А3).

Педагог подходит к каждой группе, координирует деятельность, отвечает на вопросы. Важно заранее обозначить время на подготовку плаката и напоминать участникам о том, сколько времени осталось, чтобы они могли контролировать время.

Группа 1. Частые простудные заболевания, продолжительное повышение температуры, синдром хронической усталости, болевые ощущения в суставах и мышцах, нарушения сна, частые головные боли, появление высыпаний на коже — всё это проявления нарушений в работе иммунной системы и поводы начать укреплять защитные силы.

Что вредит нашему иммунитету:

стресс, депрессия;
 недосыпание;
 алкоголь, курение;
 длительный прием антибиотиков;
 недостаточная физическая нагрузка.

Группа 2. Что поможет повысить иммунитет:
 закаливание, обливание, обтирание, контрастный душ;
 умеренные солнечные ванны;
 положительные эмоции, радость;
 здоровый сон;
 умеренные физические нагрузки, гимнастика;
 рациональное питание;
 и в целом здоровый образ жизни;
 залог сильного иммунитета в питании.

Группа 3. Регулярное употребление в пищу продуктов, повышающих иммунитет, является доступным в домашних условиях способом помочь защите организма. Вот далеко не полный список полезных для иммунитета продуктов:

злаки — овсяная и ячневая каша, гречка, пшено, хлеб грубого помола;

кисломолочная продукция — всевозможные йогурты, простокваша; ряженка, сметана (без добавления красителей и консервантов);

белковая пища — яйца, нежирное мясо, бобовые;

морепродукты — рыба, крабы, морская капуста;

фрукты — цитрусовые, яблоки, хурма, абрикосы и персики;

овощи и корнеплоды — помидоры, морковь, свёкла.

Хорошо поддерживают иммунитет пряности — имбирь, гвоздика, кориандр, корица, базилик, кардамон, куркума, лавровый лист.

Группа 4. Для укрепления иммунитета необходимы витамины и микроэлементы.

Витамины А можно почерпнуть из моркови, винограда, зелени, он есть во всех красных и оранжевых фруктах и овощах. Витамин С есть в цитрусовых, шиповнике, клюкве, бруснике, капусте, особенно квашеной. Витамин Е — в подсолнечном, оливковом или кукурузном маслах. Витаминов группы В много в бобовых, в крупах, в яйцах, в любой зелени и в орехах. Из микроэлементов положительно действуют на иммунитет цинк и селен. Цинк содержится в рыбе, мясе, печени, в тех же орехах, в фасоли и горошке. Селен стоит «добывать» из рыбы, морепродуктов, чеснока. Минеральные вещества — железо, медь, магний и цинк — содержатся в печени, почках, сердце, орехах, бобовых и шоколаде. Если свежие овощи и фрукты не являются ежедневной составляющей рациона, то для повышения иммунитета в домашних

условиях можно принимать аптечный витамин С из расчёта суточной потребности в нём взрослого человека от 1 до 4 гр.

Группа 5. Кроме правильного питания, усилить иммунитет в домашних условиях помогают такие народные средства, как специальные горячие и холодные напитки, приготовленные из растительных продуктов.

1. Шиповник
2. Лимон.
3. Брусника и калина.
4. Цитрусовый чай.
5. Яблочный чай. Половину яблока залить одним литром кипятка и варить в течение 10 минут.
6. Ромашковый чай.
7. Сок из моркови.

Главное для хорошего иммунитета – придерживаться правильного образа жизни, быть последовательным и не забывать встречать каждое утро хорошим настроением.

Когда группы будут выступать с сообщениями, важно сориентировать их на то, что информацию они должны не зачитать, а кратко и емко пересказать

Подведение итогов

Итак, сегодня мы с вами познакомились с иммунитетом – то, что поддерживает наш организм. Что это такое? Какие органы отвечают за поддержание иммунитета? Умницы! Где же могут пригодиться знания, в будущем? Что новое вы сегодня узнали?

Рефлексия

Потопайте те, кого тема не заинтересовала.

Потопайте и похлопайте те, кому тема интересна, но информация, которую сегодня вы получили, не удовлетворила ваш интерес.

Поаплодируйте те, кому было интересна сегодняшняя тема и информация тоже заинтересовала!

Заключительное слово педагога. Всё, что нас окружает в природе и живёт рядом с нами, влияет на наш организм. Поэтому сегодня мы познакомились с очень важной для нас темой, знания которой пригодятся человеку в любом возрасте на протяжении всей жизни. Мы должны знать о том, что иммунитет помогает нам жить, и то, как его поддерживать. Как бережно и осторожно относиться к своему растущему молодому организму полному тайн и загадок. Вы хорошо сегодня поработали, узнав очень много нового.

Приложение 7.

МАТЕРИАЛ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВО ВРЕМЯ ВЕЧЕРНИХ ОГОНЬКОВ

Во время проведения вечерних огоньков воспитателям рекомендуется использовать для обсуждения с воспитанниками притчи о жизни, которые помогут ребятам переосмыслить свое поведение и происходящее вокруг.

Слова «мораль» и «нравственность» в русском языке имеют разные оттенки. Мораль – это, скорее, общественная установка. Нравственность – внутренняя, личная. Тем не менее, базовые принципы морали и нравственности во многом совпадают.

Сущность **морального и нравственного здоровья** заключается в том, что любому человеку необходимо не только иметь крепкое здоровье, но и уметь реализовать с помощью здоровья свою миссию человека.

Мудрые притчи легко, но не поверхностно затрагивают именно эти базовые принципы: отношение человека к человеку, достоинство и низость, отношение к Родине. Вопросы взаимоотношения человека и общества часто воплощаются в притчевую форму.

Притча о карандаше

Прежде чем положить карандаш в коробку, карандашный мастер сказал ему:

– Перед тем как отправиться в мир, ты должен знать пять вещей. Они помогут тебе правильно прожить свою жизнь.

Во-первых, ты сможешь сделать много, но лишь в том случае, если позволишь кому-то держать тебя в руке.

Во-вторых, время от времени тебя будут точить, и тебе даже придется испытывать боль, но это для тебя необходимо.

В-третьих, ты получишь возможность исправлять те ошибки, которые совершаешь.

В-четвёртых, помни, что самая твоя важная часть всегда внутри тебя.

В-пятых, к какой бы поверхности тебя ни приложили, ты всегда должен на ней оставить свой след, ведь именно для этого ты и создан.

Карандаш всё понял, и после этого мастер положил его в коробку.

Притча о бабочке

В древности жил-был один мудрец, к которому люди приходили за советом. Всем он помогал, люди ему доверяли и очень уважали его возраст, жизненный опыт и мудрость. И вот однажды один завистливый человек решил опозорить мудреца в присутствии многих людей. Завистник и хитрец придумал целый план, как это сделать: «Я поймаю бабочку и в закрытых ладонях принесу мудрецу, потом спрошу его, как он думает, живая у меня в руках бабочка или мертвая. Если мудрец скажет, что живая, я сомкну плотно ладони, раздавлю бабочку и, раскрыв руки, скажу, что наш великий мудрец ошибся. Если мудрец скажет, что бабочка мертвая, я распахну ладони, бабочка вылетит живая и невредимая, и я скажу, что наш великий мудрец ошибся». Так и сделал

завистник, поймал бабочку и пошел к мудрецу. Когда он спросил мудреца, какая у него в ладонях бабочка, мудрец ответил: «Все в твоих руках».

Так каждый человек, сделав свой выбор, сам определяет свою судьбу.

Притча о том, что каждый человек по-своему хорош и полезен

Однажды к Мудрецу пришел один человек и начал жаловаться на свою жизнь. Не удалась она у него – не вышел он ни ростом, ни лицом, не скажешь, что шибко умен. Да к тому же много чего не умеет делать.

Долго мудрец слушал его стенания. А потом взял его за руку и вывел в сад.

– Посмотри, – сказал он. – Вот сосна и яблоня. Какое из этих деревьев более красивое и полезное?

– Да разве можно их сравнивать! Они оба нужны людям и оба хорошие.

– Так почему ты себя сравниваешь с другими и считаешь, что ты хуже их?! Ведь каждый человек, как и дерево, по-своему хорош и полезен.

Притча про цель жизни

Три человека ворочали камни. Одного из них спросили:

– Что ты делаешь?

Он вытер пот со лба и ответил:

– Горбачусь.

Подошли ко второму и спросили:

– А ты что делаешь?

Он закатал рукава и деловито сказал:

– Деньги зарабатываю.

Спросили у третьего:

– А что делаешь ты?

Он посмотрел вверх и сказал:

– Храм строю.

Жизнь наполнена смыслом только у того, кто преследует великую цель.

Притча о мышеловке

Однажды мышь заметила, что хозяин фермы поставил мышеловку. Она рассказала об этом курице, овце и корове. Но все они отвечали: «Мышеловка – это твои проблемы, к нам она никакого отношения не имеет!»

Чуть позже в мышеловку попалась змея и укусила жену фермера. Пытаясь ее излечить, жене приготовили суп из курицы. Потом зарезали овцу, чтобы накормить всех, кто приехал навестить больную. И, наконец, закололи корову, чтобы достойно накормить гостей на похоронах.

И все это время, мышь наблюдала за происходящим через дырочку в стене и думала о вещах, которые ни к кому никакого отношения не имеют!

Если Вас что-то не касается напрямую, не думайте, что это что-то не ударит Вас по голове.

Притча о двух волках

Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину.

– В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло: зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь... Другой волк представляет добро: мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность...

Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил:

– А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:

– Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

Притча «Совет медведя»

Жили два парня. Были они большими друзьями и дали клятву не покидать друг друга в беде.

– Мой отец очень храбрый. Я весь в него пошёл. Ты со мной не пропадёшь, – говорил один.

Второй молча выслушал своего друга и хорошо запомнил его слова.

Как-то шли они по тайге. Навстречу им медведь. Первый мигом оказался на дереве. Второй упал на землю и притворился мёртвым. Медведь подошёл к нему, обнюхал лицо и заковылял в тайгу – мёртвых медведи не трогают. Первый подождал, пока медведь ушёл, слез с дерева и спросил у товарища:

– Что тебе медведь говорил?

– Он сказал: никогда не ходи в тайгу с другом, который только о себе думает.

С тех пор появилась поговорка: «Без беды друга не узнаешь».

Притча о прошлом, настоящем и будущем

Однажды три мудреца поспорили о том, что важнее для человека – прошлое, настоящее или будущее. Один из них сказал:

– Именно прошлое делает человека, тем, кто он есть. Всем своим умениям я научился в прошлом.

– Не согласен! – воскликнул другой. – Человека формирует будущее: какими бы знаниями и умениями я ни обладал сегодня, я буду приобретать новые, те, которых потребует от меня будущее. Мои поступки продиктованы стремлением стать тем, кем я хочу быть.

– Вы упустили из виду, – вмешался третий, – что прошлое и будущее существует лишь в наших помыслах. Прошлого уже нет. Будущего еще нет. Но любой поступок совершается вами в настоящем и только в настоящем. И только сегодняшний день определяет, какими вы войдете в будущее и не станет ли сегодня последней точкой в вашем прошлом.

Не пренебрегайте днем сегодняшним, от которого столько зависит!

Притча про то, почему люди повышают голос в ссоре

Однажды Учитель спросил учеников:

– Почему люди при ссорах повышают голос?

– Наверное, они теряют спокойствие, – предположили ученики.

– Но зачем повышать голос, если второй человек находится рядом с тобой? – спрашивал Учитель.

Ученики недоумённо пожимали плечами. Им это и в голову никогда не приходило. Тогда учитель сказал:

– Когда люди ссорятся и недовольство между ними возрастает, их сердца отдаляются. А вместе с ними отдаляются и их души. Чтобы услышать друг друга, им приходится повышать голос. И чем сильнее их обида и злость, тем громче они кричат.

Не злоупотребляйте этим, потому что настанет день, когда расстояние между вами увеличится настолько, что пути обратно вы уже не найдёте.

Притча о переменчивость мнения людей

У одного человека пропала курица. Подумал он на соседа, что тот украл курицу. Стал к нему присматриваться, и все ему кажется: и ходит сосед, как вор, глаза отводит в сторону, как вор, и говорить с ним избегает, как вор. Но вот другой сосед принес человеку его курицу — та забрела к нему во двор. Пригляделся снова человек к своему соседу — вроде и не похож тот на вора: и ходит, и говорит, и глядит как честный человек.

Притча о таланте

Ходил по свету Талант. Многие хотели подружиться с ним.

Ум говорил:

– Талант, давай жить вместе. Ты поможешь мне талантливо применять ум.

Глупость предлагала:

– Талант, иди ко мне жить. Увидев тебя рядом, люди не будут смеяться надо мной.

Богатство уговаривало:

– Талант, с твоей помощью я ещё больше разбогатею.

Бедность просила:

– Талант, помоги мне вынести нужду.

Но Талант искал особого друга, который помог бы ему стать краше и служить людям.

– Ищи друга, пока не найдёшь. Если хочешь чего-то добиться, нужно упорно идти к цели, несмотря ни на что, — сказала Настойчивость Таланту.

– Мне нужен именно такой друг! — воскликнул Талант. — Без Настойчивости любой Талант бесплоден.

Притча о добром отношении

Однажды сердитый северный Ветер и Солнце затеяли спор о том, кто из них сильнее. Долго они спорили и решили испытать свою силу на одном путешественнике.

Ветер сказал: «Я сейчас вмиг сорву с него плащ!» И начал дуть. Он дул очень сильно и долго. Но человек только плотнее закутывался в свой плащ.

Тогда Солнце начало пригревать путника. Он сначала опустил воротник, потом развязал пояс, а потом снял плащ и понёс его на руке. Солнце сказало Ветру: «Видишь: добром, лаской, можно добиться гораздо большего, чем насилием».

Притча об обстоятельствах, которые меняют людей

Приходит к отцу молодая девушка и говорит:

– Отец, я устала, у меня такая тяжелая жизнь, такие трудности и проблемы, я все время плыву против течения, у меня нет больше сил... Что мне делать?

Отец вместо ответа поставил на огонь 3 одинаковых кастрюли с водой: в одну бросил морковь, в другую положил яйцо, а в третью насыпал кофе. Через некоторое время он вынул из воды морковь и яйцо и налил в чашку кофе из 3 кастрюли.

– Что изменилось? – спросил он свою дочь.

– Яйцо и морковь сварились, а кофе растворилось в воде – ответила она.

– Нет, дочь моя, это лишь поверхностный взгляд на вещи. Посмотри: твердая морковь, побывав в кипятке, стала мягкой и податливой. Хрупкое и жидкое яйцо стало твердым. Внешне они не изменились, они лишь изменили свою структуру под воздействием одинаковых неблагоприятных обстоятельств – кипятка. Так и люди – сильные внешне могут расклеиться и стать слабаками там, где хрупкие и нежные лишь затвердеют и окрепнут...

– А кофе? – спросила дочь.

– О! Это самое интересное! Зерна кофе полностью растворились в новой враждебной среде и изменили ее – превратили кипяток в великолепный ароматный напиток.

Есть особые люди, которые не изменяются в силу обстоятельств – они изменяют сами обстоятельства и превращают их в нечто новое и прекрасное, извлекая пользу и знания из ситуации.

Притча о том, что тяжело тому, кто от работы бежит

Шли лошадь и осёл с базара. Так случилось, что осёл был нагружен выше головы, а лошадь бежала налегке. Прошли они полдороги. Осёл устал, кричит, еле дышит.

– Будь другом, – попросил он лошадь, – помоги мне. Возьми хотя бы часть груза!

Но лошадь даже ухом не повела. Немного погодя, осёл взмолился:

– Помоги! Мне уже невозможно!

Лошадь только отвернулась, фыркнула и сказала с насмешкой:

– Ладно, так и быть, кое-что я возьму на себя. Ты носи свой груз, а я буду за тебя кряхтеть и отдуваться.

Осёл прошёл ещё несколько шагов и упал без сил.

– Вставай, вставай, милый! – умолял хозяин, но осёл не мог подняться.

Пришлось хозяину разгрузить осла и всю поклажу взвалить на лошадь.

Теперь осёл бежал налегке, а лошадь надрывалась, кряхтела и отдувалась за двоих.

Недаром говорят: тяжело тому, кто от работы бежит.

Притча о хвастовстве

Один ремесленник очень любил на базаре хвастаться своими изделиями. Целые толпы народа собирались, чтобы посмотреть на изготовленный им щит, который ничем нельзя прошибить, и самое острое в мире копьё, пробивающее любую броню.

Однажды ребёнок спросил ремесленника:

– А что будет, если твоим копьём ударить в твой щит?

Не знал ремесленник, что ответить на детский вопрос, и с того самого дня перестал хвастаться.

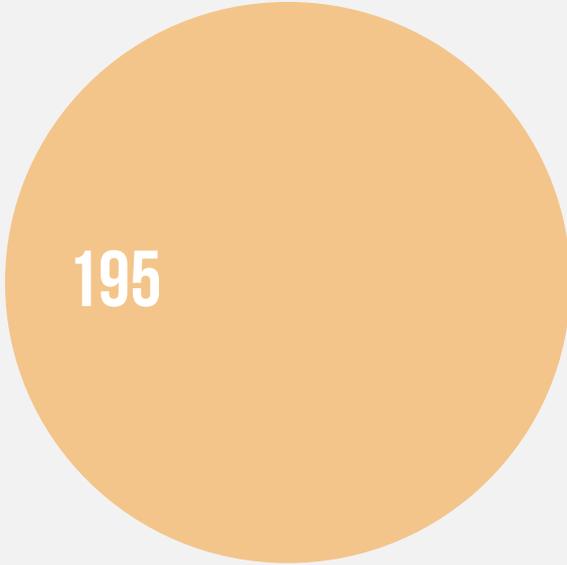
Притча о знаниях

Один мальчик больше всего на свете хотел научиться побеждать драконов. Однажды он узнал, что есть школа, где обучают этой науке, и попросил родителей, чтобы они отправили его туда. Долгие годы учился мальчик в «драконьей школе», он узнал всё о драконах: их особенности, повадки, как их победить. Наконец он вернулся в свою деревню и мог победить любого дракона на свете! Да вот незадача: в его деревне да и вообще на свете не было драконов. За всю свою жизнь «драконовед» не встретил ни одного дракона!

А так как этот человек больше ничего не научился делать, его дни проходили в лишениях и нужде. До тех пор, пока он однажды не понял: хороши те знания, которые нужны людям и приносят им пользу.

Литература

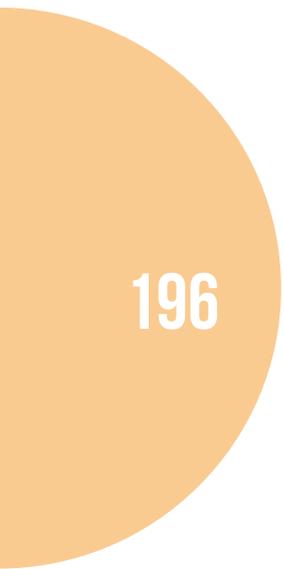
1. Буткевич Д. Я обучаю сверстника/ Д. Буткевич, Е. Костюченко, Н. Лукша. – Мн: Фиальта, 2001. – 94 с.:ил.
2. Блюменталь Б. Год, прожитый правильно. 52 шага к здоровому образу жизни/ Б. Блюменталь. – М. Альпина, 2017 г. – 449 с.
3. Блюменталь. Б. Одна привычка в неделю. Измени себя за год./ Б.Блюменталь. – М. Альпина, 2016 г. – 336 с.
4. Концепция «Реализация принципа «равный обучает равного» в общеобразовательных учреждениях Республики Беларусь». Сацыяльна-педагагічная работа. №9 (115), верасень 2010.
5. Национальная программа демографической безопасности Республики Беларусь.
6. Программа непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь на 2016-2020 годы.
7. Равный равному // Y-Peer в Беларуси [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://y-peer.by/>. – Дата доступа: 05.01.2018.
8. Тармола Т.Н.Смена «Ты у себя один, или учись говорить «нет!»: план воспитательной работы по развитию интеллектуальных, творческих способностей, лидерских качеств, укреплению здоровья детей, достигших высоких показателей в учебной и общественной работе/ сост. Т.Н.Тармола. – 2012. – 103 с.



Издатель
Учреждение образования «Национальный детский
образовательно-оздоровительный центр «Зубренок»
info@zubronok.by
пос. Зубренивка, Мядельский район, Минская область,
Республика Беларусь,
222397

Формат издания 60x84/8.
Гарнитура Times New Roman.
Усл. печ. л. 22,79. Усл. изд. л. 10,50
Печать цветная





196

